

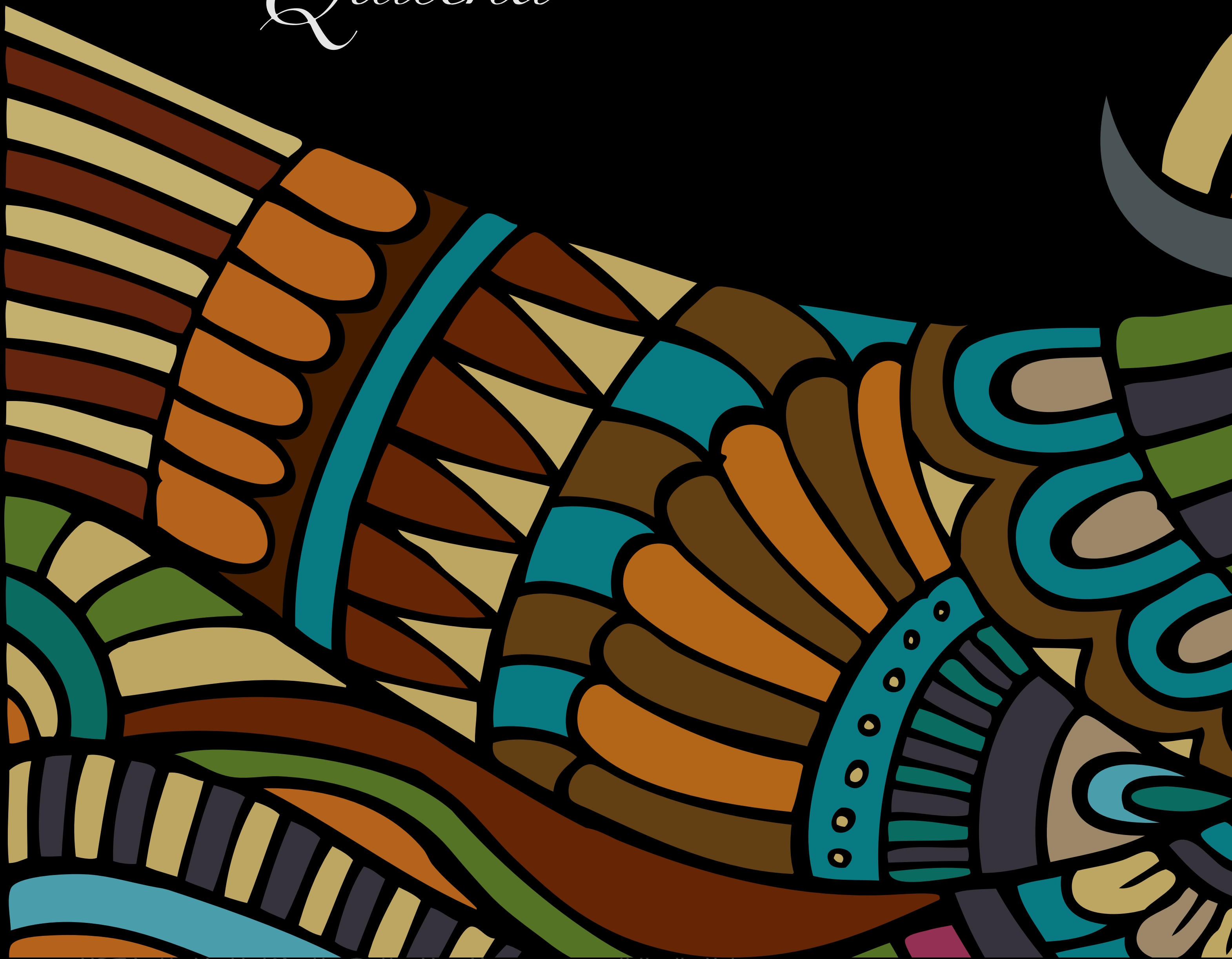
LA FANESCA *Quiteña*

Sabores festivos para todo el Ecuador

Carlos Gallardo de la Puente

udla · Rescate de los Sabores Tradicionales del Ecuador · QUITO TURISMO

LA FANESCA *Quiteña*





Rector UDLA
Carlos Larreátegui Nardi

Autor
Carlos Gallardo de la Puente

Gerente General Empresa Pública Metropolitana de Gestión de Destino Turístico – Quito Turismo
Luz Elena Coloma

Investigación
Carlos Gallardo
Miguel Burneo
Gabriela Jácome
Andrés Granja

Fotografía
Carlos Gallardo
Miguel Burneo
Carolina Pérez
Ana Carolina Del Hierro

Ilustración artística (Portada y contra portada)
Soledad Pérez

Inspección y selección de establecimientos
Felipe Capelo
Andrea Aleaga
Daniel Arteaga

Corrección de textos
Carlos Gallardo
Andrea Aleaga
Miguel Burneo
Andrés Granja

Diseño y Diagramación
Andrés Fernando Suárez





Cucuruchos de Viernes Santo

Carlos Gallardo

Cocinero Ecuatoriano



El Ecuador está lleno de fiestas y sabores. Una vez más, nuestra bella ciudad de Quito acoge en la Semana Mayor a miles de visitantes que quieren ser parte de una experiencia viva, llena de aromas y recuerdos creados por nuestras madres y abuelas. Definitivamente, son ellas que con esmero y devoción, buscan año tras año en las diferentes actividades entorno a La Cuaresma y las fiestas ancestrales, recordarnos que estamos vivos y llenos de ganas de saborear lo que nuestra bella tierra nos brinda. Es así, que nuestra deliciosa Fanesca se mantiene presente en nuestras costumbres y tradiciones a través de nuestra historia.

En estos últimos 12 años, valientes jóvenes profesionales han emprendido interminables recorridos e investigaciones a lo largo y ancho de este bello país, con la aspiración de ver a un Ecuador diferente, sostenible, inclusivo y justo. Esto nos ha permitido no solo saborear la Fanesca, sino también comprender que este plato emblemático, originario de fiestas Indígenas de la cocina ancestral y domesticado en la cocina colonial y barroca en la ciudad de Quito, contiene un gran ADN culinario basado en sus ingredientes distintivos. Cada uno de estos ingredientes, resulta ser el corazón mismo de este plato ecuatoriano que es único en el mundo y precisamente hoy, se riega por todo el territorio del centro del mundo.

Esta publicación contiene las interpretaciones culinarias de varias ciudades del país desde el Norte en la Provincia del Carchi, hasta el Sur en la Provincia de Loja e incluyendo nuestra Amazonía. Además, incluye un breve recorrido de las diferentes actividades festivas que son realizadas cada año en la Carita de Dios.

La UDLA, pionera en investigación, promoción y desarrollo de la cocina contemporánea del Ecuador, busca documentar este valioso proceso para aportar al sueño de los ecuatorianos de ser concebidos como la nueva revelación gastronómica de la región y convertir a Quito en el nuevo destino culinario de las Américas. Felicitamos a los grandes establecimientos y mercados populares que durante todo el año se han esforzado con gran sacrificio en preservar las costumbres, tradiciones, buenas prácticas y técnicas culinarias. Este propósito se ha mantenido con el fin de satisfacer a nuestros comensales y turistas internos y externos que están siempre deseosos de vivir una nueva experiencia culinaria significativa. Por este motivo, los restaurantes que orgullosamente han brindado estas experiencias, se han convertido en los protagonistas de la Gastronomía ecuatoriana y llevarán en el 2015 un reconocimiento del Municipio de Quito y la Empresa Metropolitana de Turismo - Quito Turismo. Estas organizaciones, han dirigido estructuradamente a la ciudad como una punta de lanza hacia un grandioso futuro culinario.

Finalmente, invitamos a todos los ecuatorianos y turistas que nos visitan a que vivan y saboreen estas deliciosas fiestas, degustando este delicado platillo ecuatoriano en todas sus expresiones. ¡A comer fanesca!



Carlos Larreátegui

Rector UDLA

Hace varios años la Universidad de las Américas propuso al cabildo metropolitano la idea de desarrollar el producto culinario de la ciudad, por medio del fortalecimiento de sus raíces patrimoniales, las diversas interpretaciones gastronómicas y la calidad de los servicios turísticos.

Con una potente iniciativa de Quito Turismo y el esfuerzo de comprometidos profesionales de la UDLA, se ha desarrollado un proceso de selección técnico y contemporáneo para identificar a los establecimientos turísticos que expenden la tradicional Fanesca de manera responsable. Esta milenaria preparación es la gran representante de la identidad festiva de los quiteños y un símbolo emotivo de la cultura ecuatoriana.

Tras una investigación seria, se ha llegado a determinar el origen de los ingredientes de la Fanesca desde una perspectiva gastronómica, basándonos siempre en el respeto por el producto y su tradición. Esta profunda investigación nos ha permitido este año, transcribir las diferentes interpretaciones de este tesoro culinario desde varias provincias del país.

El estudio que presentamos fortalece una vez más, el gran impulso que tiene la academia por dejar un legado importante en la transformación de la gastronomía del Ecuador y de nuestra bella ciudad de Quito. Sin lugar a dudas, la capital será en un futuro cercano, un gran destino culinario de la región.

Degustemos este delicioso manjar festivo en compañía de los seres que más amamos y reafirmemos nuestro gran vínculo con la cocina ecuatoriana. Ésta, nuestra cocina, nos llena de tradición, amor y cariño, heredados sabiamente de nuestras madres y abuelas.





Gonzalo Mendieta

Vicerrector UDLA

Los seres humanos no solo nos alimentamos sino que comemos. Alimentarnos es una necesidad biológica, el comer es una expresión cultural. Qué, cómo, dónde y cuándo comer, es decir la gastronomía de un pueblo, son parte fundamental de su identidad cultural. Entre toda la riqueza y variedad de platos de la gastronomía ecuatoriana, tal vez lo que más nos gusta son las sopas. Todos tenemos nuestra preferida, pero hay una sola, la reina de todas, la Fanesca. Es ella la mayor expresión de nuestra identidad cultural. En el exquisito y adornado plato se refleja nuestra historia, el mestizaje, nuestra interpretación de los cultos religiosos, nuestro afecto por lo elaborado y nuestra pasión por la comida. Vista desde lejos todas las Fanescas se parecen, sin embargo de cerca, cada una tiene su idiosincrasia. No solo reflejan las diferencias regionales sino también las diferencias personales, tal y como lo expresa el dicho popular que dice: "No hay mejor Fanesca que la que hacen en mi casa". Establecido esto, todo concurso de Fanesca es una lucha por el segundo puesto.

Desde hace diez años la UDLA ha hecho una apuesta por la gastronomía ecuatoriana. Nuestro proyecto busca a través de una investigación histórica, traer al presente nuestros sabores y técnicas de antaño para proyectarlos al futuro. Un resultado de estas investigaciones es nuestro libro, La Fanesca Quiteña. En esta publicación hacemos una reseña de las festividades de Semana Santa en la ciudad de Quito así como una reseña histórica de la Fanesca quiteña. Encontraremos aquí un recorrido en busca de los mejores ingredientes en los mercados más tradicionales de la ciudad. Como parte de nuestra misión de llevar la universidad a la comunidad, hemos capacitado en buenas prácticas en higiene y conservación de alimentos a las vendedoras de estos mercados. En esta edición, tenemos adicionalmente una interpretación de la Fanesca en 12 provincias del Ecuador.

Si Quito es la capital de los ecuatorianos, Quito es la capital de la Fanesca. Así que, como es ya costumbre, incluimos en nuestro libro la esperada evaluación y reseña de los establecimientos de la ciudad donde se sirve la mejor Fanesca. Esta es una evaluación que no solo califica los sabores, sino que pone mucho énfasis en las buenas prácticas de preparación y servicio.



Luz Elena Coloma

Gerente General Empresa Pública Metropolitana - Quito Turismo

Esperar la preparación de la Fanesca es aguardar un momento especial de año. Especial porque hacerla es como un ritual y degustarla suele ser un momento de afectos.
Barroca como es nuestro Quito es una gran obra culinaria, producto del sincretismo cultural. Y aunque la palabra para denominarla fue incluida recién en el año 2001 en la Real Academia de la Lengua Española como un ecuatorianismo, en tiempos prehispánicos, los indígenas ya conocían sus orígenes pues celebraban el Equinoccio primaveral cocinando granos tiernos que la reciente cosecha les había provisto. Es tan diversa la fanesca como contundente, no hay una receta única para prepararla en el Ecuador, varía de región en región y se sazona además con los secretos heredados en cada familia por sus mayores.

Es emocionante la reunión de familia o comunidad para desgranar mazorcas y pelar los granos con paciencia y destreza para luego preparar el guiso en la olla más grande de la casa bajo las direcrtices de aquellas más sabias. Es rica esa reunión alrededor de una mesa humilde o elegante de un grupo humano unido por fuertes lazos de sangre o fraternidad que con ilusión se sirven uno o más platos de Fanesca decorada con las masitas y empanaditas (que han sobrevivido al embate temprano de los más hambrientos) maduros fritos y otros complementos según la tradición familiar y entre ellos, mi preferido: el encurtido, tradición gastronómica de mi familia política.
Desde la Empresa Metropolitana Quito Turismo y siendo el 2015 el quinto año consecutivo, queremos fomentar el consumo y preparación de este emblemático plato ecuatoriano, asociado al tiempo de cosecha y a la Semana Santa. Lo hacemos porque el patrimonio culinario es fundamental para recordarnos quiénes somos, de donde venimos y para compartirlo con el mundo. Las 12 fanescas reconocidas por la Ciudad con el aval académico de la Universidad de las Américas, así como aquellas que se ofrecen en los tradicionales mercados de Quito son un reconocimiento a la continuidad de la tradición, pero sobretodo un homenaje a las manos laboriosas que las preparan con amor.



Cantos de agradecimiento a la Pacha Mama en el florecer de las cosechas



Lo sagrado y lo profano de las fiestas de la Fanesca

Índice


La milpa, planta de maíz



Expresiones de la fe de los quiteños. Domingo de Ramos

Introducción

La Fanesca Quiteña se ha constituido como una expresión culinaria de Semana Santa que envuelve un sinnúmero de historias, creencias, cuentos y leyendas que han construido la base de la identidad de los quiteños a través de los tiempos. Este agradable platillo culinario compuesto esencialmente por granos tiernos de temporada, calabazas andinas y pescado seco, es la muestra de la evolución antropológica de nuestros pueblos ancestrales quienes lucharon con esmero y orgullo ante las corrientes colonizadoras del viejo continente para mantener viva una identidad auténtica. La clásica conquista evangelizadora incluía culinariamente cualquier método mestizo y pagano para atraer a los fieles a la nueva religión.

Para entender la identidad festiva de la Semana Santa en Quito es necesario sin lugar a dudas remontarse a la etapa prehispánica, donde los pueblos indígenas con motivo del Equinoccio de Primavera participaban de la ceremonia del Mushuc Nina o Fuego Nuevo, representando así el inicio de un nuevo ciclo de la cosecha donde prevalece hasta el día de hoy el consumo de los granos tiernos. Es así que históricamente existen vestigios del consumo de una preparación culinaria donde cocinaban los granos tiernos junto con el ají, calabazas de temporada e incluso, se incorporaba la carne de cuy silvestre. Esta preparación fue denominada "Uchucuta" por los aborígenes.

La raíz indiscutible de los festejos de Semana Santa, en la ciudad de Quito, está plasmada en las creencias y rituales ancestrales como en las festividades del Equinoccio. Pues sí, el Mushuc Nina, que de alguna manera ha pasado a segundo plano en tiempos modernos es el alma de nuestra identidad festiva milenaria. Es por esto que cuando se habla de la Semana Santa, es necesario dedicar un espacio especial a la Fiesta del Equinoccio.



Danzando en honor a la flor del maíz



El Yachak del pueblo dirige el ritual
del Mushuc Nina de la mano de los turistas

Fiesta del Equinoccio

Según la cosmovisión andina, los movimientos de los astros alrededor de la tierra generaron diferentes solsticios y equinoccios los cuales estaban relacionados directamente con el calendario agrícola. El 21 de Marzo de cada año se produce el Equinoccio Primaveral para el hemisferio norte, en la ciudad de Quito, que alberga a la Mitad del Mundo (Latitud 0) en su territorio. Esto permite que el sol o "Taita Inti" se ubique perpendicularmente a la línea equinoccial, desbordando así toda su energía contra la tierra, siendo capaz de encender fuego solamente con sus rayos. Por esta razón, esta ceremonia también es conocida como el Mushuc Nina o Día del Fuego Nuevo.

En la actualidad, en diferentes lugares como el monumento a la Mitad del Mundo de San Antonio de Pichincha, el sitio arqueológico de Tulipe, el Parque Itchimbia y por supuesto el sitio ancestral Pre Inca por donde realmente pasa la línea equinoccial, Catequilla, se realizan rituales a cargo de antiguos y sabios Yachaks con el arte de los conocimientos ancestrales y de la cosmovisión milenaria de los pueblos. Participan además, diferentes comunidades indígenas que siguen un ritual particular en agradecimiento y llenos de fe. Éste consiste en que el integrante más anciano reparte un polvo seco a cada persona y después tras un largo momento de meditación y oración al "Taita Inti", prende fuego en una vasija de barro que contiene madera seca. Este fuego marca el inicio de un nuevo ciclo, cada una de las personas deposita el polvo sobre esta hoguera borrando así, todas las cargas negativas y quedando limpios para el inicio representativo del nuevo año andino. Finalmente, todos disfrutan de una pamba mesa compuesta por una amplia gama de granos tiernos y valiosos regalos de la Pacha Mama. (Gallardo, 2010)



Encendiendo el fuego nuevo





Tiempo de Fanesca

Festividades y Rituales para deleitar

Cuando llega el tiempo de Semana Santa en la ciudad de Quito, las casas y las calles son inundadas por los aromas de los granos tiernos cociéndose lentamente en los fogones familiares y populares. Es así, que el aroma de la olla "Fanesquera" nos anuncia que se viene la Fanesca y las celebraciones de la Semana Mayor con ella.

Quito, la carita de Dios, por ser una ciudad donde se suscitaron gran parte de los hechos de consolidación religiosa durante la evangelización, dio parte a un sinnúmero de tradiciones que los fervientes y creyentes quiteños las han adaptado y aceptado como propias. Así es como Quito y sus parroquias, son anfitrionas de una serie de rituales propios de la Semana Santa durante toda esta temporada sagrada.

Domingo de Ramos

El Domingo de Ramos, es marcado como el primer Domingo anterior a la primera luna llena después del Equinoccio de Primavera. En este día se conmemora la entrada triunfal de Jesucristo a Jerusalén y es así que miles de fieles participan con ramos elaborados con albahaca, romero y palma esperando recibir la bendición por medio del agua bendita durante la ceremonia litúrgica.

"El Domingo de Ramos arranca la procesión desde la Basílica y se dirige por las calles de las Siete Cruces. Se comienza por las cruces de Santa Bárbara y se sigue por las de La Concepción, La Catedral, El Sagrario, La Compañía, El Carmen Alto y el Hospicio San Lázaro. Miles de fervientes cristianos, turistas y curiosos llenan las calles con sus cánticos y alabanzas; se respira un aire de tranquilidad mientras se simula la llegada de Jesucristo a Jerusalén. La bendición es masiva y en la Plaza de San Francisco se espera una gigante recepción de música y alegría. Las bendiciones son masivas y muchos frailes riegan agua bendita sobre los ramos de la gente: estos, según la tradición, van a ser secados y quemados con romero bendito para generar la ceniza de la bendición del año siguiente" (Gallardo, 2010).

En los últimos cuatro años, debido al alto impacto



Esperando fervientes la bendición de los Ramos

ambiental que representa el uso de la palma para la construcción de estos ramos simbólicos, se comercializan en Quito, ramos ecológicos a partir de elementos alternativos, como la planta de maíz, para ayudar responsablemente a contrarrestar el impacto negativo a la biodiversidad.



Los fieles reciben la bendición de los Ramos en La Compañía



Miércoles Santo

El Miércoles Santo, conmemora el día en el que el Sanedrín, tribunal religioso judío, se reúne para condenar a Jesús. En este día culmina la Cuaresma y se da inicio a la Pascua, se puede considerar al Miércoles Santo como el primer día de luto de la Iglesia, ingresando así en el corazón de la Semana Mayor. De aquí hasta concluir la Semana, se conmemora el "paso de una vida de esclavitud a una vida de libertad", es decir la Pascua propiamente dicha.

"El Miércoles Santo, a medio día -como es tradicional desde el siglo XVI-, se realiza el famoso "Arrastre de Caudas" en La Catedral. Este evento, único en su género, solo se repite en las ciudades de Sevilla, Lima y Quito. Se lo viene realizando desde hace varios siglos y tiene su origen en la caída y muerte de un general del Imperio Romano en combate, en cuya memoria se realizaba una solemne ceremonia en la que se transmitían el valor y fuerza del General caído a sus soldados, con una bandera negra. Esta tradición pasó bajo el mismo principio a la cristiandad, con la bandera negra que simboliza el luto por la muerte; la cruz de color rojo, que simboliza el martirio; el blanco, la pureza; y el púrpura, la penitencia. Se puede ver al arzobispo, vestido con colores dorados, púrpuras, plateados y blancos; y a ocho canónigos vestidos con sotana, capa y capucha, trasmitiendo el valor y fuerza de Jesucristo sobre ellos. De hecho, la gente no se acerca mucho a la escena, por creer que si la bandera les toca, la muerte les llegará ese año. El arzobispo desfila por una de las naves de la catedral, bajo un palio antiquísimo y llevando el "Santísimo" (una cruz de oro y piedras preciosas, hecha con parte de la verdadera cruz en la que murió Jesucristo, según lo ha certificado el mismo Vaticano). Los ocho canónigos se arrodillan ordenadamente y reciben el cobijo de la bandera en una ceremonia llena de misticismo, fuerte olor a incienso y música sacra, todo esto lleno feligreses y turistas emocionados con el acto" (Gallardo, 2010).

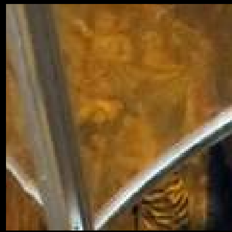


Arrastre de Caudas - El arzobispo cobija con la bandera a los canónigos en La Catedral

Jueves Santo

En el Jueves Santo, se conmemora la Última Cena en que, Jesús, compartió con sus apóstoles, convirtiéndose en la primera Eucaristía celebrada por el Catolicismo en donde como acto representativo de servicio, humildad y amor, Jesús, lavó los pies de cada uno de sus doce discípulos.

En Quito, el Jueves Santo, es conmemorado con varias celebraciones en el transcurso del día. En horas de las mañana se realiza la Misa Crismal Pontifical de Consagración de los Óleos en La Catedral y en la noche la Misa Pontifical de la Cena del Señor que incluye el Lavatorio de los pies y la Procesión con el Santísimo Sacramento al Monumento en la Catedral. Al terminar las celebraciones religiosas, se tiene por costumbre realizar un recorrido por las calles del Centro Histórico de la ciudad, para contemplar sus siete monumentos, las siete cruces, junto con la incontable belleza exhibida por los arreglos y adornos de las numerosas iglesias que se prestan a rendir homenaje a la memoria de los pasos en los que, Jesús, fue víctima de la crucifixión. Así mismo, las campanas dejan de repicar luego de la misa de las seis y retoman su canto el día Sábado Santo durante la vigilia Pascual dedicada a la memoria de Cristo.





Viernes Santo

Durante el Viernes Santo, donde se conmemora la crucifixión y muerte de Jesucristo, la procesión más emblemática de la ciudad de Quito, se la realiza en el Centro Histórico y esta es conocida como Jesús del Gran Poder. Pese a que esta fue oficializada en el año 1961, existen referencias de una visita realizada por el francés Alcides D' Orvigny en el año 1853, donde realiza un grabado de una procesión donde se identifica a la imagen de Jesús del Gran Poder transportada en hombros de devotos quiteños (Semana Santa Quiteña, 2014).

"La procesión de Jesús del Gran Poder comienza como todo un ritual. Multitudes de fervientes cucuruchos y esmeradas Verónicas se alistan por miles en el patio del colegio San Fernando y detrás del monasterio



Imagen sagrada de Jesús del Gran Poder



Las cofradías de cucuruchos se alistan para la gran procesión quiteña

del Convento de San Francisco. Hacen gala de los diferentes trajes y de cofradías a las que representan año tras año. Cada uno cuenta que va a la procesión para pedir o agradecer. La gente se agolpa poco a poco mientras llega el medio día; antes de las doce ya existe una fila interminable de cucuruchos y verónicas que transitan ordenadamente por el corredor del convento y salen al patio central para entrar a la iglesia. Allí, resguardadas como las personalidades internacionales más importantes, están las figuras de Jesús del Gran Poder y la Santísima Virgen de los Dolores. Las puertas de la iglesia se abren hacia la Plaza de San Francisco y salen para representar el Vía Crucis por parte de miles de sus actores: penitentes con atuendos de Jesús, llevando coronas de espinas, cadenas y pesadas cruces sobre el asfalto caliente. Circulan por las calles Simón Bolívar, Venezuela, Vargas, José Riofrío, y cruzan la Sucre antes de terminar la procesión. Finalmente, como en las diferentes procesiones del Ecuador, las figuras sagradas son acordonadas por la fuerza pública. Se estima que más de 20 000 peregrinos púrpuras hacen parte de esta famosa procesión" (Gallardo, 2010).

En el sur de la ciudad, se realiza otra procesión, donde de igual manera en una masiva convocatoria, los creyentes, recorren las calles conmemorando las catorce estaciones de Jesús al calvario, destacando la presencia de personajes que rescatan la identidad religiosa de los quiteños de hace varios siglos llamados pregoneros, almas santas, portaestandartes y turbantes de Chimbacalle.

Sábado de Gloria

Sábado, luego de la muerte de Cristo, acontecimiento representado en las procesiones quiteñas, es oficiada una misa en el templo de San Francisco, donde se practica cánticos y rezos por varias horas dedicados a la Virgen María, que ha perdido a su hijo en la cruz. Esta ceremonia se la conoce como la Soledad de María, la misma que al ser finalizada representa el inicio de la vigilia pascual con la bendición del fuego, el cirio pascual y la renovación de los votos bautismales (Semana Santa Quiteña, 2014).

Domingo de Resurrección

El Domingo de Resurrección, luego de todos los rituales dolientes llevados a cabo a lo largo de la semana, pone fin oficialmente de la Semana Santa con un tinte de esperanza y alegría, pues, Jesús, ha resucitado. Este día se oficia la misa pontifical de la resurrección del Señor, la misma que es presidida por el arzobispo. Este día también es conocido como la "Pascua Florida", ya que da inicio al florecimiento en todo el hemisferio norte (Semana Santa Quiteña, 2014).



Las verónicas peregrinan por las calles del centro de Quito

Festejos de Semana Santa
Parroquias de Quito

Mientras el Distrito Metropolitano de Quito es anfitrión de una serie de ritos religiosos de gran importancia que revelan la identidad ferviente de los quiteños y su religiosidad, las parroquias de la capital de igual manera se unen a la celebración de Semana Santa con distintos festejos locales muy propios y peculiares en algunos casos.

La parroquia de Perucho arranca sus festejos el Jueves Santo con una misa en la iglesia parroquial donde celebran la última cena del Señor y conmemoran el lavatorio de pies. Al día siguiente, participan en una pequeña procesión religiosa de Viernes Santo, recordando la muerte de Jesucristo. El día Sábado, previo a la finalización de la Semana Santa y aguardando la resurrección de Jesús se realiza la fiesta de la Chirimoya, una feria de frutas y productos artesanales que pretende promover el consumo y aplicación gastronómica de esta fruta que es emblema de la localidad.

Por su parte, Puéllaro, participa de la Semana Santa con una feria agrícola, situada en la iglesia antigua, desde el día Jueves. La elaboración de la Fanesca gigante se la realiza el día Viernes donde participan cientos de pobladores locales; conjuntamente con la procesión del Viernes Santo, partiendo desde la iglesia moderna

En las parroquias de Alangasí y La Merced destaca la tradición de los diablos, personajes que llevan trajes rojos con negro y máscaras malévolas con cachos y colmillos, representando así, el triunfo del mal sobre el bien durante la muerte de Jesús. Estos diablos aparecen el día Viernes Santo, durante la procesión donde representativamente castigan a aquellas personas



Diablos de Alangasí

que no se han portado de forma correcta, molestan e inquietan a aquellos fieles que participan de las oraciones y los cánticos. Finalizada la procesión, muere Cristo y los diablos celebran con juegos pirotécnicos en la plaza central. Al día siguiente, Sábado Santo, se oficia la misa de la bendición del fuego, la misma que se realiza a oscuras en representación del luto por la muerte de Jesús. Tras realizar la bendición del fuego se da inicio a la vigilia pascual. El sacerdote, repite las palabras "Gloria, gloria, gloria", y a continuación, se enciende en la plaza principal una chamiza. Los diablos al escuchar estas palabras que simbolizan la esperanza de la resurrección de Cristo, corren ahuyentados hacia el fuego, representando así, su regreso al infierno y el triunfo del bien sobre el mal (Empresa Pública Metropolitana Quito Turismo, 2014).

Finalmente, podemos destacar en la parroquia de Lloa, la realización de una feria de dulces típicos y hierbas medicinales. Los pobladores de esta parroquia han buscado rescatar por varios años las tradiciones gastronómicas locales y es así que durante la Semana Santa ponen a disposición de todo el público estas delicias que pueden acompañar muy bien a la Fanesca durante las festividades de Semana Santa.






La Fanesca
Quiteña

La ciudad de Quito fue históricamente un sitial de mucha importancia para la religiosidad después de la conquista. Desde 1563, cuando se constituyó la Real Audiencia de Quito, los altos mandos religiosos se instalaron en esta ciudad, permitiendo así que Quito se constituya como un territorio de ferviente religiosidad en la colonia, instituyéndose de esta forma varias de las iglesias históricas de Quito así como los rituales que acompañaban a las celebraciones religiosas, como es el caso de la Semana Santa. De igual manera Quito también se consagró en tiempos coloniales como un centro culinario del viejo continente, incluyendo de esta manera gustos y sabores propios de los conquistadores que debieron ser mestizados obligatoriamente por falta de productos y sobre todo por la aceptación culinaria de los pueblos locales. Por este motivo, se aduce que en concordancia con el sincretismo religioso, como fruto de la combinación de las creencias católicas con la identidad indígena, la evolución de la Fanesca toma parte en el territorio de Quito. Además de las menciones sobre la Fanesca en crónicas correspondientes a la etapa colonial, existen también registros de su aparición oficial en recetarios de cocina quiteña desde el año 1882.



La emblematica Fanesca Quiteña

“Se elijen tiernos los frijoles, habas, chochos, choclos i alverjas: se cuecen como también arroz coles i zambo picado; todo se rehoga en una cazuela preparada con cebolla frita en manteca, ajos, cominos, maní tostado i molido, i un trozo de azúcar: se añaden natas i leche de peje i camarones se sirve poniendo encima fritos de masa de pastel en figuras diversas i muy pequeñas, tajaditas fritas chicas de plátano, rebanadas de huevo endurado, perejil picado, ajíes floreados i polvo de pimienta sobre todo” (Sanz, 1882).

La tradicional preparación de la Fanesca, reúne a toda la familia desde el día anterior al Viernes Santo para comenzar a desvainar los granos, luego pelarlos y cocinarlos, para al día siguiente ir preparando el guiso en la olla más grande de la casa, bajo directrices y supervisión de la abuela o matrona. Así, se llega al medio día y se rompe el ayuno con uno, dos, tres hasta cuatro platos de Fanesca. Además, cómo no acompañarla de las tradicionales masitas, empanaditas, maqueños fritos, el molo de papa, bacalao frito, encurtido y ají floreado.



Arco iris de colores y sabores, ingredientes de la Fanesca de Quito



En la actualidad, hay recetas de Fanesca en la misma magnitud que familias hay en Quito. Sus interpretaciones varían de hogar a hogar y para cada quiteño, la que prepara su madre o abuela es definitivamente la mejor. Históricamente, de acuerdo a un análisis de las recetas quiteñas, podemos conceptualizar a la Fanesca Quiteña bajo la siguiente composición gastronómica:

Refrito: Mantequilla, Manteca de color, Cebolla blanca, Ajo.

Base: Sambo, Zapallo, "Mazoto" de arroz, Col blanca, Maní tostado molido.

Granos: Fréjol tierno, Habas tiernas, Choclo tierno, Alverjas tiernas, Chochos frescos.
Lácteos: Leche, Crema de leche y Queso fresco cremoso.

Pescado: Bacalao seco, desaguado y cocido en leche. La leche de cocción se usa para aromatizar la Fanesca.
Condimentos y especias: Sal, Comino, Orégano y Raspadura.

Guarniciones: Maqueño maduro frito, Huevo duro en rodajas, Rosquitas de masa frita, Empanaditas de queso, Ají en rodajas, Hojas de perejil, Queso fresco en bastones, Encurtido dulce de cebolla.

Nota: Productos como el melloco, mote, quinua, cebada, trigo, entre otros, constituían variantes usadas solo por los indígenas.



La Fanesca Quiteña

Cocina Republicana - Siglo XIX

Cantidad de porciones: 8			
Peso por porción: 500g			
CANT	**MÉTRICO**	**INGREDIENTES**	**OBSERVACIONES**
150	g	Choclo tierno	
120	g	Arroz	
150	g	Fréjol rojo tierno	
150	g	Alverja tierna	
150	g	Chochos pelados	
150	g	Haba tierna	
500	g	Pescado seco, bacalao	
450	g	Sambo tierno	pelado, cubos medianos
450	g	Zapallo	pelado, cubos medianos
150	g	Col blanca	brunoise
60	g	Mantequilla	
60	g	Manteca de color	
200	g	Cebolla blanca larga	brunoise
30	g	Ajo fresco	molido
30	g	Raspadura	rallada
c/n		Comino	
2000	ml	Leche	
250	g	Queso fresco cremoso	
80	g	Maní tostado	
300	ml	Crema de leche	
c/n		Sal	

Procedimiento

1.- Pelar los granos frescos.
2.- Cocinar cada grano por separado, escurrir y desechar el agua de cocción, reservar los granos.
3.- Con 12 horas de anticipación, lavar bien el pescado y remojarlo en agua fría, cambiando de agua por lo menos 2 veces.
4.- Cocinar el pescado en leche durante 20 minutos, escurrir y conservar el líquido. Desmenuzar eliminando todos los huesos y reservar en refrigeración.
5.- Sancochar el sambo, el zapallo, la col y el arroz por separado hasta obtener un puré, en el caso del arroz se lo llama mazoto. Reservar.

COCCIÓN

1.- Hacer un refrito con la mantequilla, la manteca de color, la cebolla, el ajo, la raspadura, las especias, cocinar hasta que la cebolla cristalice. Añadir el queso cremoso desmenuzado.
2.- Incorporar el puré de sambo, el puré de zapallo, el puré de col y el mazoto de arroz. Cocinar por 5 minutos.
3.- Incorporar los granos cocidos. Hervir 5 minutos.
4.- Agregar la leche de cocción del pescado. En caso haga falta incorporar más leche fresca.
5.- Remover constantemente para evitar que la preparación se pegue al fondo de la olla.
6.- Añadir las habas y chochos, cocinar durante 15 minutos.
7.- Agregar el maní licuado con la leche, la crema de leche, hervir.
8.- Rectificar y servir.
9.- Decorar con: Maqueños, huevo duro, rosquitas de masa frita, empanaditas de queso, ají, cebolla blanca, hojas de perejil, queso fresco, encurtido de cebolla blanca larga y el bacalao frito. (ver recomendaciones)



El maíz, símbolo sagrado de nuestros pueblos

Valor Nutricional de la Fanesca

Porción: 500g

Energía: 701.26kcal / 31%

Proteínas: 68.3g / 57.69%

Carbohidratos: 51.37g / 15.4%

Grasa: 13.49g / 57.43%



Consumir una porción de Fanesca, aporta aproximadamente 701.26 kcal., que puede considerarse una preparación perfecta para la hora del almuerzo. El consumo de los granos que son empleados en la preparación de este plato aportan múltiples beneficios para la salud, dentro de estos se encuentran: Disminución del riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, prevención de padecer de Diabetes Mellitus 2 y ayuda a mantener el peso corporal debido a su efecto saciante y su aporte en fibra.La Fanesca resulta ser rica en proteínas, cubriendo el 57.69% de los valores diarios de ingesta recomendada para una persona, por lo que se recomienda sea degustada principalmente por niños, adolescentes, deportistas y madres embarazadas, para cubrir sus altas demandas en cuanto a proteínas. A pesar de la "fama" que se le ha atribuido a esta preparación, la Fanesca solo llega a cubrir el 15.4% del requerimiento diario de carbohidratos y el 57.43% de las grasas de la dieta de una persona, lo que permite el consumo de este delicioso plato propio de la Semana Mayor sin alejarnos de nuestro régimen de alimentación normal.

Si se desea bajar el aporte calórico proveniente de las grasas, se recomienda reemplazar en la preparación original de la Fanesca la leche por agua.



En los mercados quiteños, se prepara popularmente la Fanesca con mellocos

Memorias Populares

La Fanesca en los Mercados de Quito

Los mercados se han caracterizado por resguardar la esencia culinaria de cada uno de sus pueblos, es así que en esta ocasión queremos rendir homenaje a estos dignos guardianes de nuestra genética culinaria, haciendo un recorrido por los mercados de San Francisco, San Roque, Central, Santa Clara e Iñaquito. El expendio e intercambio de productos en la ciudad de Quito data de hace más de 5000 años (Salomón, 2011). Quito, desde épocas ancestrales se ha convertido en un punto estratégico donde desembocan rutas que vienen de la Costa, los Andes, la Amazonía y las Islas Galápagos; siendo así, un eje de integración comercial que tiene sus inicios en el Tiánguez o mercado indígena, donde su forma mercantil se realizaba mediante trueques. Alrededor de estos mercados se establecieron principalmente las casas de los caciques locales por la cercanía que tenían a la adquisición de productos y así podían disfrutar de alimentos más frescos. Además, esta convocatoria masiva de gente hacia un solo lugar hizo que las iglesias en épocas de colonización se ubiquen a sus alrededores, marcando desde ahí la importancia real del intercambio de alimentos de las diferentes zonas del país.

Los mercados, en la actualidad hacen alusión a la historia, al desarrollo urbano y al valor cultural que ha ido ganando la ciudad con el pasar de los años. La aparición de mercados en esta ciudad de 50 km de longitud ha sido gradual con el desarrollo de su zona urbana, es así, que no se pierde la importancia de consumir alimentos cultivados por agricultores ecuatorianos en un intercambio colectivo de sabores propios de la tierra. Estos mercados, por su parte se han adaptado a las necesidades de su gente de probar los platos típicos locales. Cabe mencionar que también



Mercados tradicionnales de Quito, sÍmbolo de la diversidad cultural

se han convertido en un referente gastronómico de las festividades de la ciudad al ofertar representaciones culinarias propias de la celebración.

En los mercados de Quito se lograron fusionar diversas culturas y etnias que intercambiaron no solo productos sino conocimiento culinario de cada uno de ellos, creándose así, por iniciativa del mercado de San Roque, escuelas que enseñaban español a los comerciantes e hijos de los mismos para su adaptación y desenvolvimiento en la capital. También marcaron un espacio de lazos sociales y económicos entre el campo y la ciudad, estableciendo vínculos entre el productor y el consumidor a través de sus productos.

Es así que la presencia de las diferentes culturas, indígenas, mestizas y afro descendientes se reúnen y configuran así una amplia red de saberes y de relaciones sociales interculturales interpretadas a través de sus productos. Esta red permite la sensación de un paraíso ancestral y multicultural, donde el tiempo parece haberse detenido en sus comerciantes, pero a la vez ha avanzado en su estructura organizacional, estableciendo normas sanitarias y buenas prácticas de manufactura.

En los mercados se vive una gama de experiencias sensitivas únicas: olores dulces de las frutas, aromas de las hierbas y especias, brillantes colores de la variedad de las verduras y sabores tradicionales de los diferentes platos que ahí se preparan.

En Semana Santa, los mercados se llenan de diferentes tipos de granos de diversos colores y tamaños, preparándose así para recibir a los diferentes turistas que visitan la ciudad, ansiosos de degustar la sopa milenaria que ha sido herencia patrimonial de los quiteños. "La Fanesca" toma protagonismo dentro de un ambiente que durante estas festividades se colma de religiosidad y de fe. La fe adquirida de los españoles se ha convertido en un factor común de creencias populares, incluyendo la bendición de Taita Dios sobre la venta de los productos. Los mercados quiteños son lugares de reafirmación cultural e identitaria, un lugar donde se guarda aún la esencia de los quiteños que es entregada al público en varios sitios de la ciudad.

Mercado San Francisco

El mercado San Francisco o “Santa Clara del Sur” por su cercanía al convento del mismo nombre, es el mercado más antiguo de la ciudad de Quito, su origen remonta a finales del siglo XVIII.

Este centro de abastecimiento está lleno de historia, memorias y mucha herencia cultural desde que era el Tiánguez donde indígenas practicaban el trueque de productos en un lugar que congregaba a toda la comunidad. Siendo este lugar tan visitado, los colonos españoles decidieron construir iglesias muy cercanas aprovechando esta situación.

En 1904 el mercado de San Francisco se inaugura como el primer mercado cubierto de la ciudad ubicado en la esquina de la Calle Vicente Rocafuerte entre Cuenca y Sebastián de Benalcázar. De hecho se conserva parte de la infraestructura que ahora forma parte de la cúpula del Palacio de Cristal del Parque Itchimbia.

Finalmente desde el año 1980 el mercado fue reubicado en la esquina de las calles Rocafuerte y Chimborazo donde actualmente la remodelación más grande está llevándose a cabo. Cabe recalcar que están desarrollando puestos de expendio de comida típica de manera ordenada y limpia, con una gran oferta que incluye la Fanesca en su menú.

En época de Semana Santa este tan popular mercado se llena de gente que busca los tan deliciosos ingredientes de la Fanesca preparada por la señora Cecilia Chiluisa. Cada año prepara una olla de cuarenta litros la cual vende a $3.50 cada plato. Ella asegura tener este manjar desde el miércoles de ceniza hasta el viernes de la Semana Mayor. Cada olla rinde aproximadamente 80 platos, lo que genera una venta total de $280 al día. Este es un promedio de las 5 vendedoras del mercado, que prometen tener la mejor Fanesca este año.



Choclo listo para la venta



Mercado Santa Clara

Este mercado se ubica en las calles Ramírez Dávalos y Versalles en el centro norte de la ciudad de Quito.
Este centro de abastecimiento tiene ya sesenta y cuatro años de historia en los cuales su apogeo fue en los años cincuenta tras el boom bananero donde el Ecuador se perfilaba como el primer exportador mundial de este producto. Debido a esta prosperidad económica, la clase privilegiada de la ciudad, que en ese entonces se concentraba en el centro de la misma, empezó una masiva pero lenta emigración hacia el norte. En vista de la creciente movilidad a este sector se implementa un nuevo centro de abastecimiento, El Mercado de Santa Clara. En esta época esta ubicación era considerada como extremo norte, en la actualidad es el centro norte de la ciudad.
Hoy en día este gran centro de abastecimiento cuenta con cincuenta puestos de expendio de comida típica y quince de ellas hacen una majestuosa Fanesca como herencia de sus abuelas dentro del mercado.
Sarita Rivera, una de las representantes de esta gran tradición, tiene cincuenta años trabajando en el patio de comidas típicas del Mercado Santa Clara. Al igual que en los otros mercados de la ciudad, ella elabora su fanesca desde el Miércoles de Ceniza hasta el Viernes Santo. Vende cuarenta litros diarios a un costo de $3,50 USD, generando una venta semejante a la de los diferentes representantes de los Mercados de Quito.



Productos listos para la preparación de la Fanesca



Achiote

Mercado San Roque

Por los vendedores ambulantes que solían ubicarse frente a una antigua cervecería por donde hoy pasa el túnel de la 24 de mayo, el 8 de noviembre de 1951, el Mercado de San Roque, se edifica sobre la calle Chimborazo y Vicente Rocafuerte en el barrio que lleva el mismo nombre. La construcción de este mercado fue una pieza clave para la reorganización de las ventas informales que existía en el sector, sobre todo en el centro de la ciudad.

Este mercado mayorista es uno de los proveedores más grandes de la ciudad capital, con dos mil ochocientos comerciantes, de los cuales cincuenta se encuentran en el patio de comidas y se dedican a la venta de preparaciones típicas, siendo este un número pequeño en representación de la gastronomía dentro de este mercado.

Una de las representantes de las cinco personas que dedican su negocio al expendio de Fanesca, es Doña Magdalena Duche, de La Esquina del Sabor, quien ha estado 28 años en el mercado. Ella inicia la venta de este plato típico desde el día Martes, día que inicia la feria, hasta el domingo de Resurrección, día en que termina la feria. Por lo general ella elabora sesenta litros diarios lo que genera 120 platos diarios a un valor de $3 USD en promedio, la venta total es de $1800 USD aproximadamente. Siendo este el mayor proveedor de productos para la industria gastronómica de Quito, la venta inicia a partir de las tres de la mañana.



Desgranando el choclo para la tradicional Fanesca



Variedad de granos se comercializan en tiempo de Fanesca

Mercado Central

Ubicado en el Centro Histórico de Quito, entre las calles Pichincha y Manabí, este importante centro de abastos tiene sesenta y tres años de funcionamiento.
Este mercado nace del gesto de solidaridad característico de los quiteños, cuando la plaza libre de la Marín da acogida a los comerciantes de la Plaza de San Blas tras un lamentable incidente donde se consume todos sus logros y esfuerzos en un fatídico y voraz incendio que despoja a estos comerciantes de su única fuente de ingresos. Pero el 26 de febrero de 1952 bajo la donación de un terreno del Dr. José Chiriboga Villagómez, alcalde de la ciudad en ese tiempo, el emblemático Mercado Central abre sus puertas, fusionando así, a estas dos ferias.
Administrativos del mercado afirman que existen cincuenta puestos dedicados al expendio de comida típica, de los cuales quince hacen homenaje a la Semana Santa al ofertar la tradicional "Fanesca". Hoy en día el mercado forma parte del recorrido de Semana Santa, donde los fieles acuden una vez terminada la Procesión de Jesús del Gran Poder. Tal es su importancia en estas fechas que tras una remodelación realizada y la implementación de normas estrictas de seguridad e higiene, el 20 de mayo de 2003 el Mercado Central recibe el título de "mercado saludable" otorgado por la Organización Mundial de la Salud.
Patricia Báez tiene una herencia de cuarenta años en el Mercado. Ella prepara Fanesca todos los años desde el Miércoles de Ceniza hasta el Viernes Santo. Nos cuenta que prepara una olla de cuarenta litros diarios y vende el plato a $3.50. Generando una venta diaria de $280 USD y una venta total de temporada de $840 USD aproximadamente. La adquisición de sus granos lo realiza directamente del mercado como un gesto de colaboración con sus compañeros, reafirmando una vez más este gesto de solidaridad con el cual fue fundado el mercado.





Muestra de la frescura de los productos que se expenden en los mercados de la ciudad

Mercado Iñaquito

Este centro de abastecimiento tiene treinta y ocho años de existencia, ubicado en las calles Iñaquito y Villalengua.
El Mercado Iñaquito o también conocido como La Carolina, fue creado por la sobredemanda del Mercado de Santa Clara, gestión liderada por Teresa Pérez, quien actualmente tiene setenta y ocho años de edad.
Este mercado, siendo uno de los más jóvenes de los mercados quiteños, cuenta con doscientos cincuenta comerciantes, de los cuales cuarenta son expendedores de los deliciosos y tradicionales platos ecuatorianos y solo diez se dedican a brindar esta majestuosa sopa de granos conocida como la Fanesca.
La demanda de Fanesca en este mercado ha venido creciendo durante estos últimos años, considerando que cierra el día Viernes Santo a la una de la tarde para que los creyentes del mercado puedan asistir a las múltiples procesiones religiosas celebradas en la ciudad.
Al igual que en los otros mercados, se puede decir que éste genera un monto económico similar a los demás en lo que respecta a la venta de Fanesca. Sara Sáenz tiene veinte y cuatro años trabajando en el mercado y desde esa época elabora la Fanesca todos los años. Ella empieza la venta de este plato festivo tan apetecido dos semanas antes de la Semana Mayor y la expende hasta el sábado Santo.



Variedad de ajíes costeños



Cebolla blanca, elemento base del refrito de la Fanesca




Desde Quito hacia
Ecuador



La Fanesca Quiteña, desde hace unos siglos se ha instituido como el platillo emblema de la Semana Santa, en la ciudad específicamente. Sin embargo, la religiosidad ha ido creciendo con mucho énfasis en las distintas provincias del país, plasmándose de igual manera apego a la celebración de rituales católicos. Las poblaciones indígenas, mestizas, y afro descendientes, localizados a lo largo y ancho del país, asumieron las creencias religiosas como propias, convirtiéndolas en elementos populares de sus expresiones culturales y festivas. De esta misma manera, la celebración de la Semana Santa se ha instituido como una festividad nacional celebrada en las 25 provincias del Ecuador, siendo esta última las comunidades de migrantes erradicados en Estados Unidos, Italia y España. Y es así, que el platillo emblema de esta temporada, la Fanesca, se ha reproducido en las distintas provincias de igual manera; pero claro, con identidad propia de cada localidad.

La base de la Fanesca Quiteña ha sido parcialmente modificada de acuerdo a la disponibilidad de productos y a las tradiciones culinarias de las distintas provincias del Ecuador, dando vida a nuevos potajes con identidad propia, anclados a una gran historia milenaria. Estas interpretaciones permiten que la Semana Santa pueda ser saboreada de múltiples maneras auténticas. La inclusión de productos locales es clave en estas variantes “fanesqueras”; el coco, fideos, papa, trigo, cebada, mariscos, pepa de zambo, garbanzo, palmito, y un sinfín de ingredientes locales. La preparación y la forma de saborear esta delicia gastronómica de la Semana Mayor, también varía en las distintas regiones. En el Austro, se prepara el escabeche de pescado, mientras en otros lugares se desmenuza el pescado dentro de la preparación. Los ajíes, los acompañantes, los platillos complementarios son variantes a lo largo del territorio nacional; incluso, se puede encontrar interpretaciones locales que por tradición e identidad en muchos casos, han suplantado a la Fanesca como son: El Viche Manaba de Semana Santa y la Olla Podrida de Loja.

En el caso de la Amazonía, los nativos por naturaleza antropológica no consumen la Fanesca ya que sus creencias y tradiciones ancestrales están alejadas del cristianismo y sus expresiones culturales permanecen bastante intactas en las distintas nacionalidades amazónicas. Sin embargo, por otra parte, el gran flujo de colonos de varios lugares del Ecuador que se han erradicado en las ciudades amazónicas, han permitido el consumo de la Fanesca en estas tierras, guardando ciertas tradiciones de sus lugares de origen y combinándose a la vez con productos locales que dan vida a nuevos potajes festivos, dignos de una nueva identidad.



Fanesca de Carchi

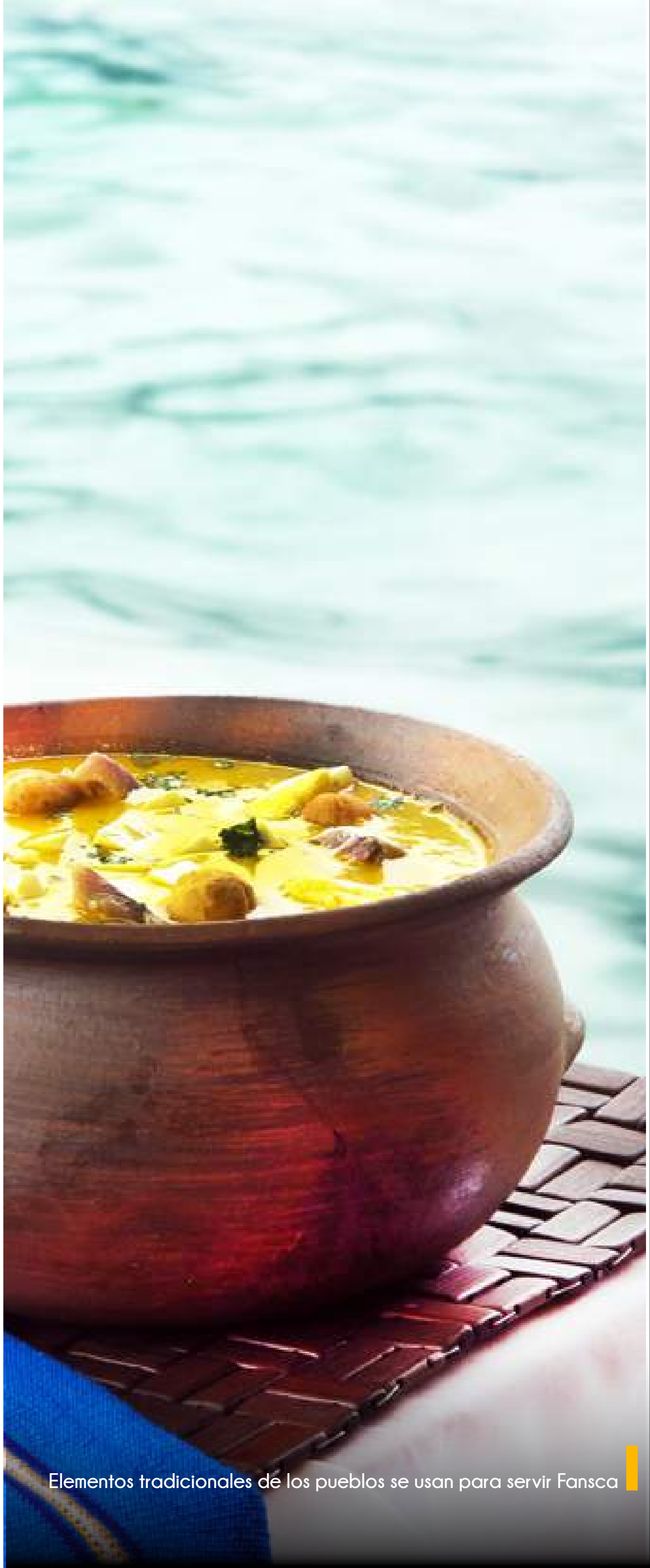
Cantidad de porciones: 8			
Peso por porción: 500g			
CANT	**MÉTRICO**	**INGREDIENTES**	**OBSERVACIONES**
150	g	Choclo tierno	
150	g	Fréjol rojo tierno	
150	g	Alverja tierna	
150	g	Chochos pelados	
150	g	Haba tierna	
220	g	Sambo tierno	pelado, cubos medianos
220	g	Zapallo	pelado, cubos medianos
200	g	Col	
60	g	Aceite de achiote	
90	g	Cebolla blanca larga	brunoise
c/n		Comino	
2000	ml	Leche	
60	g	Maní tostado	
300	ml	Crema de leche	
c/n		Sal	

Procedimiento

1.- Pelar los granos frescos.
2.- Cocinar cada grano por separado, escurrir. Desechar el agua de cocción, reservar los granos.
3.- Sancochar el sambo, el zapallo, la col, hasta obtener un puré. Reservar.

COCCIÓN

1.- Hacer un refrito con el aceite de achiote, la cebolla, las especias, cocinar hasta que la cebolla cristalice.
2.- Incorporar el puré de sambo, el puré de zapallo, el puré de col. Cocinar por 5 minutos.
3.- Incorporar los granos cocidos. Hervir 2 minutos.
4.- Cubrir con leche hirviente .
5.- Remover constantemente para evitar que la preparación se pegue al fondo de la olla.
6.- Añadir las habas, chochos, cocinar durante 25 minutos.
7.- Agregar el maní licuado con la leche, la crema de leche, hervir por 2 minutos.
8.- Cocinar hasta que la fanesca este bien espesa rectificar y servir.
9.- Decorar con: Bastones de papa frita, huevo duro, bolitas de masa frita, empanaditas de queso.(ver recomendaciones)



Elementos tradicionales de los pueblos se usan para servir Fansca



Indígenas del Carchi participan de una pamba mesa "Fanesquera"



La Fanesca de Imbabura, una delicada combinación de los granos andinos

Fanesca de Imbabura

Cantidad de porciones: 8			
Peso por porción: 500g			
CANT	**MÉTRICO**	**INGREDIENTES**	**OBSERVACIONES**
220	g	Haba tierna	
220	g	Choclo tierno	
90	g	Arroz	
120	g	Alverja seca	
120	g	Melloco	
120	g	Chocho pelado	
300	g	Pescado seco, bacalao	
450	g	Sambo fresco	
450	g	Zapallo	
200		Col	brunoise
60	g	Mantequilla	
60	g	Aceite de achiote	
120	g	Cebolla blanca larga	
30	g	Dientes de ajo	picado fino
c/n		Comino	
60	g	Maní tostado	
1000	ml	Leche	
220	ml	Crema de leche	
100	g	Queso cremoso	
c/n		Cilantro	picado fino
c/n		Sal	

Procedimiento

1.- Pelar los granos frescos.
2.- Cocinar cada grano por separado, escurrir y desechar el agua de cocción, reservar los granos.
3. Remoje el bacalao seco durante 24 horas, cambie al agua cada 6 a 8 horas, el agua de remojo debe ir quedando cada vez menos salada.
4.- Cocinar el pescado en leche durante 20 minutos, escurrir y conservar el líquido. Desmenuzar eliminando todos los huesos y reservar en refrigeración.
5.-Cocinar el sambo, el zapallo, la col y el arroz por separado hasta obtener un puré, que en caso del arroz se lo llama mazoto. Reservar.

COCCIÓN

1.- Hacer un refrito con la mantequilla, el achiote, la cebolla, el ajo, las especias, cocinar hasta que la cebolla cristalice. Añadir el queso cremoso.
2.- Incorporar el puré de sambo, el puré de zapallo, el puré de col y el mazoto de arroz. Cocinar por 5 minutos.
3.- Incorporar los granos cocidos. Hervir 5 minutos.
4.- Agregar la leche de cocción del pescado. En caso haga falta incorporar más leche fresca.
5.- Remover constantemente para evitar que la preparación se pegue al fondo de la olla.
6.- Añadir las habas y chochos, cocinar durante 15 minutos.
7.- Agregar el maní licuado con la leche, la crema de leche, hervir.
8.- Rectificar y servir.
9.-Decorar con: Maqueños, huevo duro, rosquitas de masa frita, empanaditas de queso, cebolla blanca, queso fresco y el bacalao frito. (ver recomendaciones)



Otavaleña presenta su Fanesca en el Lago San Pablo

Fanesca de Cotopaxi

Cantidad de porciones: 8			
Peso por porción: 500g			
CANT	**MÉTRICO**	**INGREDIENTES**	**OBSERVACIONES**
150	g	Alverja tierna	
150	g	Lenteja seca	
150	g	Fréjol blanco tierno	
150	g	Habas tiernas	
450	g	Mote cocido	
150	g	Chochos pelados	
150	g	Pescado seco, Bacalao	
250	g	Sambo	pelado, cubos medianos
250	g	Zapallo	pelado, cubos medianos
60	g	Manteca de color	
60	g	Ajo fresco	Picado fino
150	g	Cebolla blanca larga	brunoise
c/n		Sal	
c/n		Comino	
150	g	Zanahoria amarilla	
150	g	Papa azuleja	
150	g	Mellocos	cubos medianos
150	g	Camote morado	cubos medianos
2	u	Ají criollo	
200	ml	Crema de leche	

Procedimiento

1.- Hidratar la lenteja.
2.- Cocinar cada grano por separado, escurrir. Desechar el agua de cocción y reservar los granos.
3.- Lavar bien el pescado, remojar en agua fría durante 12 horas, cambiar de agua de remojo por lo menos 2 veces.
4.- Cocinar el bacalao en agua durante 20 minutos, escurrir y conservar el líquido. Desmenuzar eliminando todos los huesos y reservar en refrigeración.
5.- Cocinar el sambo y el zapallo por separado hasta obtener un puré, reservar.

COCCIÓN
6.- Hacer un refrito en manteca de color con la cebolla blanca larga, el ajo fresco picado fino, las especies, cocinar hasta que la cebolla cristalice.
7.- Incorporar el puré de sambo, el puré de zapallo. Cocinar por 5 minutos.
8.- Agrega la zanahoria, la papa, los mellocos el camote y el ají criollo entero. Hervir.
9.- Incorporar los granos cocidos, hervir por 15 minutos. Añadir las habas y chochos para el último.
10.- Agregar el agua de cocción del pescado. En caso haga falta incorporar agua.
11.- Remover constantemente para evitar que la preparación se pegue en el fondo de la olla.
12.- Agregar la crema de leche, hervir.
13.- Rectificar y servir.
14.- Decorar con: Maduro frito, huevo duro, ají, hojas de perejil.



Los deliciosos granos se combinan con el dulce camote en Cotopaxi



Indígenas de la provincia de Cotopaxi orgullosas de la tradición



Salasacas de Tungurahua exponen la Fanesca local

Fanesca de Tungurahua

CANT	MÉTRICO	INGREDIENTES	OBSERVACIONES
Cantidad de porciones: 8			
Peso por porción: 500g			
150	g	Fréjol	
150	g	Alverja tierna	
150	g	Habas tiernas	
150	g	Lenteja seca	
150	g	Garbanzo blanco	
150	g	Chochos	
150	g	Choclos tiernos	
150	g	Melloco de color rojo	
150	g	Melloco de color verde	
60	g	Ajo fresco	picado fino
150	g	Cebolla blanca	
150	g	Quinua	lavada
150	g	Col blanca	brunoise
150	g	Sambo tierno	pelado, cubos medianos
150	g	Zapallo	pelado, cubos medianos
300	g	Pescado seco, bacalao	
150	g	Papa leona blanca	pelada, cubos medianos
c/n		Sal	
c/n		Comino	
60	g	Maní tostado	molido
300	ml	Leche	
30		Aceite con achiote	

Procedimiento

1.- Hidratar la lenteja.
2.- Cocinar cada grano por separado, escurrir. Desechar el agua de cocción y reservar los granos.
3.- Lavar bien el pescado, remojar en agua fría durante 12 horas, cambiar de agua de remojo por lo menos 2 veces.
4.- Cocinar el pescado en leche durante 20 minutos, escurrir y conservar el líquido. Desmenuzar eliminando todos los huesos y reservar en refrigeración.
5.- Cocinar el sambo, el zapallo y la col por separado hasta obtener un puré, reservar.

COCCIÓN

1.- En aceite con achiote hacer un refrito de la cebolla blanca larga, el ajo fresco picado fino, el ají, el comino, cocinar hasta que la cebolla cristalice.
2.- Agregar el maní licuado con la leche.
3.- Incorporar el puré de sambo, el puré de zapallo, el pure de col y la papa picada. Cocinar por 5 minutos.
4.- Añadir los mellocos.
5.- Incorporar los granos cocidos, cocinar por 10 minutos. Agregar las habas al final.
6.- Agregar la leche de cocción del pescado. En caso haga falta incorporar más leche fresca.
7.- Remover constantemente para evitar que la preparación se pegue en el fondo de la olla.
8.- Agregar la crema de leche, hervir.
9.- Rectificar y servir.
10.- Decorar con: Huevo duro, bolitas de masa frita, pescado desmenuzado, queso,cebolla blanca larga, ají criollo, perejil. (Ver recomendaciones)



Presentación artística de la Fanesca de Tungurahua

Fanesca de Chimborazo

Cantidad de porciones: 8			
Peso por porción: 500g			
CANT	**MÉTRICO**	**INGREDIENTES**	**OBSERVACIONES**
120	g	Lenteja seca	
120	g	Habas tiernas	
120	g	Habas secas	
120	g	Mote cocido	
90	g	Quinua	lavada
120	g	Fréjol blanco tierno	
90	g	Trigo pelado	
90	g	Cebada pelada	
120	g	Choclo tierno	
120	g	Chochos pelados	
500	g	Sambo tierno	pelado, cubos medianos
500	g	Zapallo	pelado, cubos medianos
90	g	Col blanca	juliana fina
300	g	Pescado Chimuelo	
50	g	Manteca de color	
60	g	Ajo fresco	picado fino
50	g	Achiote	
120	g	Cebolla blanca larga	brunoise
120	g	Mellocos de colores	en láminas
120	g	Mellocos de colores	enteros
8	u	Papa Gabriela	pelada entera
90	g	Acelga	juliana
c/n		Sal	
200	ml	Leche	

Procedimiento

1.- Hidratar los granos secos mínimo por 12 horas, incluyendo el trigo y la cebada.
2.- Cocinar cada grano por separado, escurrir y reservar el agua de cocción.
3.- Cocinar el zapallo, el sambo y la col hasta obtener un puré, reservar.

COCCIÓN

1.- Hacer un refrito con la mantequilla, el aceite con achiote ,las cebollas, el ajo fresco picado fino, las especias. Cocinar hasta que la cebolla cristalice.
2.- Agregar el puré de zapallo, el puré de sambo y el puré de col. Cocinar durante 10 minutos.
3.- Incorporar los granos y su agua de cocción. Agregar más agua de ser necesario. Cocinar por 10 minutos más.
4.- Remover constantemente para evitar que la preparación se pegue al fondo de la olla.
5.- Añadir los mellocos y la papa entera.
6.- Agregar la leche fresca.
7.- Incorporar el pescado . Cocinar por 20 minutos.
8.- Agregar la acelga, hervir 3 minutos.
9.- Rectificar y servir.
10.- Decorar con: Huevo duro, bolitas de masa frita, queso fresco, cebolla blanca larga en juliana. (Ver recomendaciones).



Indígenas de de Colta a la orilla de de la laguna con su Fanesca



Interpretación local de la Fanesca en Chimborazo



El cholo sirviendo a su chola la deliciosa fanesca cuencana

Fanesca de Azuay

CANT	MÉTRICO	INGREDIENTES	OBSERVACIONES
Cantidad de porciones: 8			
Peso por porción: 500g			
150	g	Fréjol tierno	
150	g	Alverja tierna	
150	g	Choclo tierno	
150	g	Pallares tiernos	
150	g	Chocho pelado	
150	g	Habas tiernas	
200	g	Pescado seco, bacalao	
200	g	Pescado seco, Lisa	
400	g	Zapallo	pelado, cubos medianos
220	g	Limeño	pelado, cubos medianos
400	g	Sambo tierno	pelado, cubos medianos
30	g	Mantequilla	
30	g	Manteca de color	
250	g	Cebolla colorada	brunoise
15	g	Ajo fresco	picado fino
c/n	g	Comino	
c/n	g	Orégano seco	
220	g	Achogchas	brunoise
60	g	Papa de sambo	tostada
1500	ml	Leche	
		Escabeche	
15	g	Manteca de color	
8	g	Ajo molido	
150	g	Cebolla perla	juliana
1	u	Ajies rocotos	juliana
4	g	Ají molido	
60	ml	Crema de leche	
60	ml	Leche	

Procedimiento

1.- Con anticipación pelar los granos frescos. Hidratar los granos secos mínimo por 12 horas.
2.- Cocinar cada grano por separado, escurrir. Desechar el agua de cocción y reservar los granos.
3.- Lavar bien los pescados, remojar en agua fría durante 12 horas, cambiar de agua de remojo por lo menos 2 veces.
4.- Cocinar el bacalao y la lisa en leche durante 15 minutos, escurrir y conservar el líquido. Desmenuzar eliminando todos los huesos y reservar en refrigeración.
5.- Cocinar el sambo, el zapallo y el limeño por separado hasta obtener un puré, reservar.

COCCIÓN

1.- Hacer un refrito con la mantequilla y la manteca de color con la cebolla, el ajo fresco picado fino, las especias, cocinar hasta que la cebolla cristalice.
2.- Incorporar el puré de sambo, el puré de zapallo, el puré de limeño. Cocinar por 5 minutos.
3.- Incorporar los granos cocidos, cocinar por 15 minutos. Añadir las habas al final.
4.- Agregar la leche de cocción del pescado. En caso haga falta incorporar más leche fresca.
5.- Remover constantemente para evitar que la preparación se pegue en el fondo de la olla.
6.- Agregar la pepa de sambo tostada y licuada con la leche. Incorporar la achogcha. hervir por 10 minutos.
7.- Rectificar y servir.
ESCABECHE
8.- Hacer un refrito con la cebolla, ajo, mantecas, comino, pimienta. Agregar el rocoto en juliana, la crema de leche, la leche. La preparación debe tener una textura consistente.
9.- Decorar con: Plátanos maduros fritos, huevo duro, empanaditas de queso, y el escabeche. (Ver recomendaciones)



Explosión de sabores tradicionales de la Semana Mayor

Olla Podrida de Loja

Cantidad de porciones: 8			
Peso por porción: 500g			
CANT	**MÉTRICO**	**INGREDIENTES**	**OBSERVACIONES**
3	u	Lisa salada grande	
500	g	Yuca amarilla	
700	g	Plátano verde	
280	g	Cebolla blanca larga	
250	g	Cebolla perla	
c/n		Pimienta negra molida	
c/n		Comino	
200	g	Col blanca	
220	g	Arroz crudo	
c/n		Clavo de olor	
220	g	Maní tostado	
500	ml	Leche	
220	g	Quesillo seco rallado	
400	g	Plátano maduro	
400	g	Camote morado	
c/n		Cilantro	picado
c/n		Perejil	picado
		Refrito Lojano	
5	g	Ajo	picado
60	g	Cebolla colorada	picado fino
60	ml	Aceite de achiote	
c/n		Cilantro	picado
c/n		Sal	

Procedimiento

COCCIÓN

1.- Lavar bien el pescado, remojar en agua fría durante 12 horas, cambiar de agua por lo menos 2 veces.
2.- Cocinar la yuca y el plátano verde en agua sin sal.
3.- Hacer un refrito con las cebolla, los ingredientes del refrito lojano, comino y pimienta.
4.- Cocinar la cabeza y los huesos del pescado remojado .
5.- En una olla grande acomodar por capas: el verde, la yuca y la col.
6.- Cubrir con agua de la cocción del pescado, de hacer falta completar con el agua de cocción de la yuca o del verde.
7.- Agregar una taza de arroz crudo, unir el refrito, el clavo de olor y remover con cuidado. Agregar el maní licuado con la leche y dejar hervir.
8.- Agregar el quesillo y tapar.
9.- Cocinar los plátanos maduros con cáscara y el camote.
10.- Pasar por harina los pedazos de pescado y freír.
11.- Al servir la sopa colocar en fuentes el pescado frito, el plátano maduro en pedazos y el camote en rodajas, agregar a la sopa cilantro y perejil.



Los Saraguros presentan su Fanesca



Interpretación de la Fanesca en la provincia de Loja



Abuela esmeraldeña con su deliciosa fanesca estilo "encocao" con aromas de chillangua



Vendedora de pescado para la Fanesca

Fanesca de Esmeraldas

Cantidad de porciones: 8			
Peso por porción: 500g			
CANT	**MÉTRICO**	**INGREDIENTES**	**OBSERVACIONES**
120	g	Féjol Castilla seco	
120	g	Fréjol Panamito seco	
120	g	Féjol Canario seco	
120	g	Lenteja seca	
120	g	Choclo tierno	rondeles
300	g	Pescado seco	
500	g	Zapallo	pelado, picado
60	g	Mantequilla	
60	g	Aceite con achiote	
80	g	Cebolla colorada	brunoise
15	g	Ajo fresco	picado fino
c/n		Comino	
100	g	Cebolla blanca larga	juliana
200	g	Yuca blanca	pelada, trozos grandes
90	g	Fideos lasito	
c/n		Chilangua fresca	picada fina
c/n		Oreganón fresco	picado fino
30	g	Maní tostado	
1000	ml	Leche	
120	ml	Leche de coco	
300	g	Camarones	
c/n		Sal	

Procedimiento

1.- Hidratar los granos secos mínimo por 12 horas.
2.- Cocinar cada grano por separado, escurrir y reservar el agua de cocción.
3.- Con 12 horas de anticipación, lavar bien el pescado y remojarlo en agua fría, cambiando de agua por lo menos 2 veces.
4.- Sancochar el zapallo hasta obtener un puré, reservar.

COCCIÓN

1.- Hacer un refrito con la mantequilla, el aceite con achiote ,las cebollas, el ajo fresco picado fino, las especias. Cocinar hasta que la cebolla cristalice. Añadir la yuca.
2.- Agregar el puré de zapallo, el choclo cortado. Cocinar durante 10 minutos.
3.- Incorporar los granos y su agua de cocción. Agregar más agua de ser necesario. Cocinar por 10 minutos más.
4.- Incorporar los fideos.
5.- Remover constantemente para evitar que la preparación se pegue al fondo de la olla.
6.- Agregar el maní licuado con la leche fresca.
7.- Incorporar el pescado remojado, la leche de coco y las hierbas frescas. Cocinar por 20 minutos.
8.- Al final incorporar los camarones.
9.- Rectificar y servir.
10.- Decorar con: Huevo duro, bolitas de masa frita, queso fresco, cebolla blanca larga en juliana. (Ver recomendaciones).

NOTA: La leche de coco se obtiene a partir de la mezcla del agua de coco fresco con la pulpa.



Los granos secos y el coco, una exquisita combinación

Viche Manabita de Semana Santa

Cantidad de porciones: 8			
Peso por porción: 500g			
CANT	**MÉTRICO**	**INGREDIENTES**	**OBSERVACIONES**
60	ml	Aceite con achiote	
60	g	Cebolla blanca larga	brunoise
60	g	Cebolla colorada	brunoise
20	g	Ajo fresco	picado fino
c/n		Comino	
c/n		Sal	
10	g	Pasta de maní achiotado	
220	g	Fréjol cuarentón	
450	g	Yuca blanca	
3	u	Choclo entero	rondeles
2	u	Plátanos maduros	cubos medianos
450	g	Zapallo	pelado, cubos grandes
200	g	Vaina de fréjol verde tierna	cortada
120	g	Habichuela	
220	g	Haba costeña	
450	g	Plátano verde	cubos grandes
450	g	Pescado bonito	cubos
220	g	Achogchas	brunoise
c/n		Cilantro	rama

Procedimiento

COCCIÓN

1. En aceite con achiote hacer un refrito usando las cebollas, el ajo, el comino y la sal. Resevar una cuchara.
2.- Agregar agua hirviendo y sal a la preparación.
3.- Incorporar pasta de maní.
4.- Añadir el fréjol, el choclo, la yuca. Dejar hervir por 10 minutos.
5.- Agregar las plátanos maduros, el zapallo, la vaina de fréjol verde, la habichuela, el haba costeña y dejar hervir por 5 minutos más.
6.- Disolver el maní achiotado en la preparación para que tome color y sabor.
7.- Rallar el plátano verde, mezclar con el refrito reservado, pasta de maní y sal, hacer bolitas y agregar con cuidado a la cocción.
8.- Cuando están cocinados los choclos agregar las achogchas, los pedazos de pescado y una rama de cilantro.
9.- Dejar que el pescado se cocine, rectificar y servir.
10.- Servir acompañado de limón, chifles y cocolón.



Viche Montubio de Semana Santa



Orgullosos Montubios, propios y extraños, exponen el Viche; platillo que se consume en Semana Santa



Versiones del maní en Manabí: Quebrado, pasta, "achiotado" y salprieta



Granos tiernos cocidos para la Fanesca



Guayaquileño presenta su Fanesca en el tradicional barrio Las Peñas

Fanesca de Guayas

Cantidad de porciones: 8			
Peso por porción: 500g			
CANT	**MÉTRICO**	**INGREDIENTES**	**OBSERVACIONES**
60	g	Choclo tierno	
60	g	Mote cocinado	
60	g	Alverja tierna	
60	g	Lenteja seca	
30	g	Fréjol blanco tierno	
30	g	Fréjol rojo tierno	
60	g	Habas tiernas	
60	g	Chochos pelados	
300	g	Pescado seco, bacalao	
60	g	Sambo tierno	pelado, cubos medianos
60	g	Zapallo	pelado, cubos medianos
10	g	Mantequilla	
10	g	Aceite con achiote	
20	g	Cebolla blanca larga	picada fina
10	g	Ajo fresco	picado fino
1	u	Ají criollo fresco	
c/n		Comino	
60	g	Mellocos	
100	g	Camarón	
c/n	ml	Sal	
30	g	Maní tostado	molido
30	g	Crema de leche	
8	u	Langostinos con cabeza	
2000	ml	Leche	
210	g	Palmito	cocinado

Procedimiento

1.- Hidratar la lenteja.
2.- Cocinar cada grano por separado, escurrir. Desechar el agua de cocción y reservar los granos.
3.- Lavar bien el pescado, remojar en agua fría durante 12 horas, cambiar de agua de remojo por lo menos 2 veces.
4.- Cocinar el pescado en leche durante 20 minutos, escurrir y conservar el líquido. Desmenuzar eliminando todos los huesos y reservar en refrigeración.
5.- Cocinar el sambo y el zapallo por separado hasta obtener un puré, reservar.

COCCIÓN

1.- En mantequilla y aceite con achiote hacer un refrito de la cebolla blanca larga, los camarones, el ajo fresco picado fino, el ají, el comino, cocinar hasta que la cebolla cristalice.
2.- Agregar la pasta de maní licuada con una pequeña parte de la leche.
3.- Incorporar el puré de sambo, el puré de zapallo. Cocinar por 5 minutos.
4.- Añadir los mellocos.
5.- Incorporar los granos cocidos, cocinar por 10 minutos, agregar las habas al final.
6.- Agregar la leche de cocción del pescado. En caso haga falta incorporar más leche fresca.
7.- Remover constantemente para evitar que la preparación se pegue en el fondo de la olla.
8.- Agregar la crema de leche, los langostinos, hervir.
9.- Rectificar y servir.
10.- Decorar con: Maqueños, huevo duro, bolitas de masa frita, pescado desmenuzado, palmito y el langostino entero. (Ver recomendaciones)



Exquisita Fanesca guayaquileña

Fanesca Marinera de El Oro

Cantidad de porciones: 8			
Peso por porción: 500g			
CANT	**MÉTRICO**	**INGREDIENTES**	**OBSERVACIONES**
100	g	Fréjol Bolón seco	
100	g	Fréjol Panamito seco	
100	g	Fréjol Canario seco	
100	g	Lenteja seca	
100	g	Garbanzo seco	
150	g	Mote cocido	
100	g	Quinua	lavada
100	g	Choclo tierno	
100	g	Alverja tierna	
100	g	Haba tierna	
120	g	Fréjol Panamito tierno	
120	g	Fréjol Bolón tierno	
200	g	Pescado seco, Lisa	
400	g	Zapallo	pelado, cubos medianos
400	g	Sambo tierno	pelado, cubos medianos
60	ml	Aceite	
150	g	Cebolla perla	brunoise
10	g	Ajo fresco	picado fino
120	g	Pimiento verde	brunoise
120	g	Zanahoria amarilla	brunoise
200	g	Palmito crudo	brunoise
c/n		Perejil	repicado
c/n		Comino	
350	ml	Crema de leche	
200	g	Camarón	sin cabeza
200	g	Mejillón	con concha
200	g	Calamar	

Procedimiento

1.- Hidratar los granos secos mínimo por 12 horas.
2.- Cocinar cada grano por separado, escurrir. Desechar el agua de cocción y reservar los granos.
3.- Lavar bien el pescado, remojar en agua fría durante 12 horas, cambiar de agua de remojo por lo menos 2 veces.
4.- Cocinar el pescado en agua durante 20 minutos, escurrir y conservar el líquido. Desmenuzar eliminando todos los huesos y reservar en refrigeración.
5.- Cocinar el sambo y el zapallo por separado hasta obtener un puré, reservar.

COCCIÓN

1.- En el aceite hacer un refrito con la cebolla perla, el ajo fresco picado fino, el pimiento verde, la zanahoria, el comino, el perejil, el palmito, cocinar hasta que la cebolla cristalice.
2.- Incorporar el puré de sambo, el puré de zapallo. Cocinar por 5 minutos.
3.- Incorporar los granos cocidos, cocinar por 15 minutos, Añadir las habas y la quinua al final.
4.- Agregar el agua de cocción del pescado. En caso haga falta incorporar más agua.
5.- Remover constantemente para evitar que la preparación se pegue en el fondo de la olla.
6.- Agregar la crema de leche, los mariscos, hervir por 3 minutos.
7.- Rectificar y servir.
8.- Decorar con: Los mariscos cocidos y el pescado desmenuzado.



Fanesca marinera en Machala



Pobladores orenses y su Fanesca marinera



Los granos tiernos revitalizan la Fanesca



Cofán, Kichwa y Shuar exponen una interpretación de Fanesca con productos locales

Fanesca Amazónica

Cantidad de porciones: 8			
Peso por porción: 500g			
CANT	**MÉTRICO**	**INGREDIENTES**	**OBSERVACIONES**
150	g	Choclo amarillo entero	rondeles
120	g	Fréjol blanco tierno	
150	g	Fréjol rojo tierno	
150	g	Alverja tierna	
150	g	Haba tierna	
150	g	Palmito fresco	rondeles
300	g	Plátano verde	pelado, rondeles
500	g	Tilapia fresca	
750	g	Zapallo amazónico	pelado en cubos medianos
20	ml	Aceite con achiote	
200	g	Cebolla blanca larga	brunoise
30	g	Ajo fresco	molido
1000	ml	Leche	
80	g	Maní tostado	
c/n		Sal	
c/n		Comino	

Procedimiento

1.- Cocinar cada grano por separado, escurrir y reservarel agua de cocción
2.- Cocinar el pescado en agua durante 20 minutos, escurrir y conservar el liquido. Desmenuzar eliminando todos los huesos y reservar en refigeración.
3.- Cocinar el zapallo en agua hasta obtener un puré. Reservar.

COCCIÓN

1.- Hacer un refrito con el aceite de achiote, la cebolla, el ajo y las especias, cocinar hasta que la cebolla cristalice.
2.- Incorporar el puré de zapallo. Cocinar por 5 minutos.
3.- Incorporar los granos cocidos. Hervir 5 minutos.
4.- Incorporar el plátano verde y los granos cocidos con 1 litro del agua de cocción. Hervir 5 minutos.
5.- Agregar el liquido de cocción del pescado.
6.- Revolver constantemente para evitar que la preparación se pegue al fondo de la olla.
7.- Añadir las habas y el palmito, cocinar durante 15 minutos.
8.- Agregar el maní licuado con leche.
9.- Rectificar sabores.
10.- Servir con: El pescado desmenuzado, papa china cocida o en puré, maduro frito y ají amazónico



La Fanesca en la Amazonía es una muestra de la multiculturalidad de los pueblos colonos




La Ruta de las
Fanescas de Quito
2015



HONEY & Honey

Una receta de cien años transmitida de padres a hijos y mejorada cada año, manteniendo siempre la misma base y la misma identidad, es lo que ofrece desde hace seis años Honey & Honey. Su preparación se enfoca en el balance armónico de su materia prima de excelente calidad y sus cocciones precisas que extraen el verdadero sabor de cada uno de los ingredientes. Una receta preparada cien por ciento en leche, que busca la revalorización de este colonial icono de la Semana Santa.

Honey & Honey
Dirección: Eloy Alfaro N34-511 Y Portugal
Teléfonos: 333-0080



Maní y chochos



Menestras del Negro

Como preparado en casa.

Una receta de sesenta años, que conjuga dos culturas, dos familias, y una sola tradición. Desde hace 6 años deleita a todos sus clientes con una preparación que conlleva esfuerzo grupal de todos quienes forman la empresa, generando así, un ambiente familiar que quienes los visitan en alguno de sus cuarenta y cuatro locales a nivel nacional pueden disfrutar. Todo esfuerzo para satisfacer a sus clientes es válido y su constante evolución demuestra el esfuerzo que tiene la empresa por la mejora permanente.

Menestras del Negro
Dirección: Av. Amazonas N20-51 y Jorge Washington
Teléfonos: 252-5809 / 252-5808 / 252-3318



Lo granos armonizan con el ají



Con alrededor de cuarenta años de experiencia, el Hilton Colón Quito, ofrece La Fanesca, plato representativo, desde el gran día de su apertura, teniendo así, cierto posicionamiento en el campo de tradiciones culinarias del Ecuador. Este platillo culinario consta de tres importantes c Este platillo culinario consta de tres importantes componentes a lo largo de su preparación en el establecimiento: primeramente sobresalen los ingredientes frescos de calidad que son cuidadosamente selectos por el chef, por otro lado destacan los estrictos procesos de buenas prácticas aplicados por todo el equipo de cocina y finalmente, es muy importante el tiempo y esmero dedicado a esta emblemática preparación de la Semana Santa. Todos estos elementos conjugados entre sí, dan vida a la famosa Fanesca del Hilton Colón.

Hotel Hilton Colón
Dirección: Av. Río Amazonas N19-14 y Patria
Teléfonos: 256-1333/256-3903



La sabia Madre Tierra atesora celosamente los fréjoles en sus vainas



Octava de Corpus

Oriunda del Carchi, el origen de esta receta fanesquera data de hace doscientos años. Cuando llega a la mesa, es acompañada con una copa de vino y un encurtido de sabor agridulce, que cada comensal pone a su gusto sobre la Fanesca, logrando, entre los tres, un majestuoso maridaje que perturba el paladar de aquel dichoso cliente que llega a tener la oportunidad de degustarla. Gustosos todos al saber que este es el primer año que se podrá saborear esta receta colonial preparada con mucho amor y cariño para el público.

Octava de Corpus
Dirección: Junín E2-67 y Antonio Almeida
Teléfonos: 295-2989



La milpa, planta de maíz



Casa Gangotena

Detrás de cuatro generaciones, la Casa Gangotena promete una original y auténtica Fanesca llena de sabor y encanto para el deleite de nuestro paladar. Sin duda alguna, algo particular en su platillo, es el esfuerzo y delicadeza que transmiten a sus comensales a través de pequeños detalles que van desde utilizar como base todos sus granos pelados hasta la presentación final en su montaje. Junto a veintiún cocineros más, el proceso de pelado se inicia en la víspera de Semana Santa. Concretamente, esta Fanesca, brinda una sensación de espesor diferente ya que se logra la consistencia con pepa de zambo. Para Casa Gangotena, la mención de la época es sumamente importante, principalmente por un hecho cultural como es la Procesión de Jesús del Gran Poder; esto motiva a quienes conforman el hotel a seguir con la tradición y la cultura que este plato típico representa.

Casa Gangotena
Dirección: Bolívar Oe6-47 y Cuenca
Teléfonos: 258-34187



Plátanos asados, maridaje perfecto para la Fanesca



Una receta muy antigua, aproximadamente de doscientos años de historia y mucho amor al momento de la preparación, son características esenciales que los comensales del Hotel Quito disfrutan adicionalmente al estupendo sabor de una Fanesca que se vende desde hace sesenta años en el establecimiento. "Humildad y amor es lo que queremos transmitir a nuestros clientes cuando servimos este plato emblema de la Semana Mayor".

Hotel Quito
Dirección: Av. González Suarez N27-142 y Av. Orellana
Teléfonos: 254-4600/256-7284



La bella flor de la quinua



la choza
sabor con tradición

Hace más de cien años, en la época de Semana Santa, la abuelita de la familia se sentaba junto a todos los nietos como símbolo de amor y unión, y uno a uno pelaban todos los granos para esta tradicional receta que se mantiene intacta hasta la actualidad; se la puede encontrar desde hace cuarenta y ocho años en el restaurante La Choza. Su tradicional preparación da gran importancia a la calidad de la materia prima y a la excelente reputación de sus cocineros.

La Choza
Dirección: Av. 12 de Octubre N24-551 y Luis Cordero
Teléfonos: 223-0839



El maíz, símbolo sagrado de nuestros pueblos



RESTAURANT Pacífico

Desde 1967

Cuarenta y siete años de tradición que empezó en el barrio de Chimbacalle, al sur de Quito; el origen de la receta: una publicación impresa en un medio de la época relata que por la experticia de su propietaria este platillo se fue perfeccionando, y que año a año se repite para suplir la gran demanda que existe por este plato. Todos los granos pelados y la mejor selección de ingredientes, respetando siempre la tradición, hace de este un emblema de la temporada.

Restaurant Pacífico

Dirección: Isla Floreana E8-12 e Isla Seymour esq.
Teléfonos: 245-7156



Variedad de ajíes nacionales



Un establecimiento comprometido con la comida nacional, donde se puede encontrar una receta que desde hace quince años ha sido mejorada por los chefs y profesionales que conforman el equipo del hotel . La Fanesca que aquí encontramos se puede degustar un mes antes de la Semana Santa y su principal característica es la personlidad que adopta mediante la inclusión de ingredientes aromáticos como albahaca y canela.

Hotel Howard Johnson

Dirección: Alemania E5-103 y Av. República
Teléfonos: 226-5265 / 226-4264



Maíz amarillo seco



AKROS
HOTEL

Un destino de prestigio en Quito

En Akros se prepara la Fanesca con una receta que tiene ya cuarenta años de antigüedad. Este plato típico se empieza a vender en dicho establecimiento desde la segunda semana de marzo. Lo primordial en esta preparación es el uso de ingredientes de calidad junto con una preparación correcta y meticulosa que logra combinar lo colonial con lo contemporáneo. Enfocados en un plano católico y tradicional, para Akros, la Fanesca y por tanto la Semana Mayor, son primordiales para transmitir a la clientela la importancia de este plato para la identidad culinaria en el Ecuador. El chef expone, que no desea guardar su singular receta para sí, sino que quiere transmitirla para continuar con esta grandiosa tradición ecuatoriana.

Hotel Akros
Dirección: Av. 6 de Diciembre N34-120 y Checoslovaquia
Teléfonos: 243-0600 / 243-1727



Arroz, base de la Fanesca Quiteña



Desde su iniciación hace ya once años, Patio Andaluz, ha dado a conocer su Fanesca como una de las favoritas a elegir en la época de Semana Santa. El Hotel, como peculiaridad propia del establecimiento, pone en venta su Fanesca desde el mes de marzo. Basándose en la exigencia de su clientela, ha suprimido ciertos procesos antiguos de la receta, como son el añadir melloco o mote; o lo más particular que es servir la Fanesca al comensal con el bacalao en un platillo aparte, salvo que este no lo desee de esa manera.

Hotel Patio Andaluz
Dirección: García Moreno N6-52 y Olmedo
Teléfonos: 228-0830 / 228-0690

Fundamentos católicos, coloniales e indígenas, hacen de la Fanesca de Patio Andaluz una experiencia magnífica para el público.



El ají , elemento esencial de la Fanesca



COSTA SIERRA

cocina ecuatoriana

La Fanesca es un plato festivo, que pasa por manos de bisabuelas, abuelitas y madres. Tal es el caso de Costa Sierra, donde la calidad de los ingredientes es una prioridad así como el respeto a la receta original. Todos, nacionales y hasta incluso extranjeros, degustan durante la época, por lo menos una vez este plato que cada año se mantiene cautivando exigentes paladares que esperan la venida de la Semana Mayor con ansias.

Costa Sierra
Dirección: La Niña y Reina Victoria
(Junto al museo etnográfico Mindalae)
Teléfonos: 254-9312 / 290-5945



Explosión de sabores tradicionales de la Semana Mayor





El origen de ciertas recetas es la combinación de dos anteriores a estas, este es el caso de la Fanesca de Hasta la Vueta Señor; donde, en su inicio, dos suegras se juntaron y perfeccionaron este platillo. La receta tiene un origen de cien años y se expende en el establecimiento desde el año dosmil cuatro. Es el experto paladar de una de las propietarias el que evalua y aprueba su expendio a los ávidos clientes, quienes año tras año encuentran aquí un gran fragmento de tradición ligado a cutivadoras leyendas quiteñas que imponen mística en la identidad de la ciudad. ¡Habemus Fanesca! expone orgullosamente el establecimiento, ¿Hasta cuando esperar para degustar esta delicia gastronómica?; Hasta la vuelta Señor.

Hasta la Vuelta Señor
Dirección: La Niña E6-13 y La Rábida
Teléfonos: 290-1214 / 223-8447



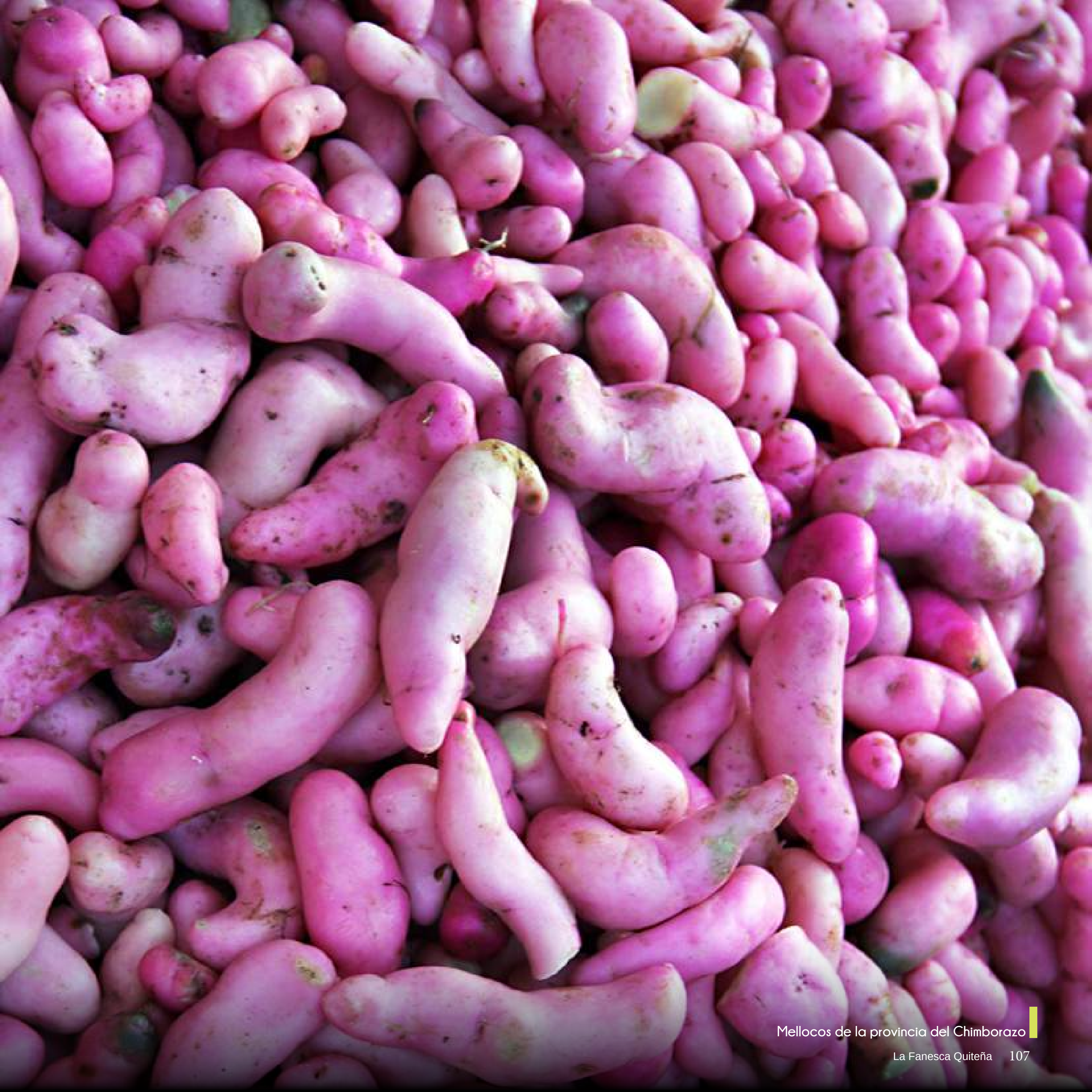
Variedades locales de maíz



Mercure Hotel ALAMEDA QUITO

Hotel Mercure
Dirección: Roca E4-122 y Av. Amazonas
Teléfonos: 299-4000

Ya con trecientos años de antigüedad, su receta es una mezcla de tradición y modernismo que conlleva sacrificio y dedicación. La Fanesca en dicho hotel, se comienza a preparar ocho días después de carnaval, y su venta se extiende hasta quince días después de la Semana Santa bajo pedido de su clientela. Su magnífico sabor está en la alta calidad de la materia prima y la minuciosa limpieza de la misma. Su delicada textura también se rige al preparado de los granos por separado para mantener sus sabores esenciales y llegar, más que al paladar, al corazón de la clientela de Quito, propios y extraños. Siendo un establecimiento de prestigio, el Mercure busca fusionar lo que es gestión de negocio y sobre todo, lo que es identidad local.



Mellocos de la provincia del Chimborazo

GLOSARIO

Aceite con achiote
Es el aceite el cual ha sido coloreado con achiote. Para la realización del mismo se deja calentar el aceite a baja temperatura. Una vez que comience a calentarse, retirar del fuego, incorporar las semillas de achiote por unos minutos hasta que el aceite empiece a colorearse. Pasar por un colador, reservar el aceite y elimine las semillas.

Cebolla blanca en escobilla
La cebolla blanca de unos 3 cm de largo cortada finamente varias veces sin cortarla completamente, se deja la base intacta. Se la coloca en agua con hielo para que mantenga su color y se abra tal cual los pétalos de una flor.

Cocolón
Parte del arroz que después de haber sido cocido se deja dorar a fuego lento. Su textura es crujiente de agradable sabor.

Cristalizar
Tomar forma clara y transparente.

Destiepar
Proceso de extracción de los granos de su vaina, también denominado como desvainar.

Manteca colorada
Manteca de cerdo o vegetal, a la cual se le añade achiote. Se consume más la manteca de cerdo.

Masitas
Son bolitas de masa fritas que acompañan a la Fanesca.

Maní achiotado
Combinación de maní y achiote molidos.

Mazoto de arroz
Se denomina "mazoto" a la técnica en la cual del arroz se sobre cuece y se lo utiliza como ingrediente base para otras preparaciones.

Pallares
Son unos porotos de color blanco marfil, típicos de la región del Austro. Éstos son ricos en almidones, proteínas y fibras.

Pasta de achiote
Pasta que se realiza con el achiote previamente remojado por veinte y cuatro horas, y molido.

Rectificar
Ajustar el sabor de una preparación, normalmente con sal y pimienta o con ciertas especias o hierbas.



RECOMENDACIONES CULINARIAS

Cocción de los granos
Es importante tomar en cuenta la dureza de los granos, y dependiendo de la misma agregarlos a la preparación periódicamente, siendo los granos más blandos los últimos en añadirse. Los granos secos se dejan en remojo al menos doce horas de anticipación para que se hidraten y facilite la cocción.

Decoraciones
Conocido también como guarnición, es parte fundamental de la presentación del plato. En la fanesca tenemos la cebolla blanca en escobilla, las masitas, las empanadas de queso, huevo duro, ajíes cortados en rondeles y el perejil. Sin embargo estos elementos pueden variar de una región a otra.

Remojo de pescado
Es recomendable dejar reposar los pescados secos en agua fría al menos por doce horas, para que se hidrate y baje el contenido salino que posee para su conservación. El agua debe ser cambiada varias veces.

Pelado de los granos
Las recetas más antiguas y tradicionales utilizaban este proceso puesto que se creía que mejoraba la calidad de la sopa. En la actualidad, los granos se dejan con cáscara para aprovechar la fibra que ésta contiene ayudando a mejorar la digestión.

Bibliografia

LIBROS:

- Bromley, R. (1976) Cambios en los Días de Feria en la Sierra Central del Ecuador durante el siglo XIX, en Revista del Archivo Histórico del Guayas, Año 5, NO 9.
- Gallardo de la Puente, C. (2011). Fiestas y Sabores del Ecuador. Quito. Editorial, Rescate de los Sabores Tradicionales del Ecuador
- Gallardo de la Puente, C. (2012). Ecuador Culinario. Quito. Editorial, Rescate de los Sabores Tradicionales del Ecuador
- Gallardo de la Puente, C. (2013). El Sabor de mi Ecuador. Quito. Editortial, Rescate de los Sabores
- Gallardo de la Puente, C. (2014). Fanescas, un recorrido ancestral y contemporáneo por una tradición festiva del Ecuador. Quito. Editorial, Rescate de los Sabores Tradicionales del Ecuador
- Moreiras, O., Cabrera, L., Carbajal, Á., & Cuadrado, C. (2004). Tablas de Composición de Alimentos. Madrid: Pirámide.
- Pazoz, J. (2008). El sabor de la memoria: historia de la cocina quiteña. Quito: Fonsal
- Salomón, F. (2011). Los señores étnicos de Quito en la época de los Incas, Quito, Instituto Metropolitano de Patrimonio/ Universidad Andina Simón Bolívar
- Santacruz, L; Macaroff,A; Cevallos, A (2014). ¿De dónde viene el mercado San Roque?. Quito, Fundación Museos de la Ciudad
- Vintimilla, E. (2005). El sabor de los Recuerdos. Cuenca, ALTAFLOR
- Vintimilla, R. (2009).Fanesca de fanescas y otros platos de Cuaresma. Cuenca, Cidap

INTERNET:

- Leclercq, H. (1910). Holy Saturday. In The Catholic Encyclopedia. New York: Robert Appleton Company. Recuperado el 19 diciembre del 2014 de la Enciclopedia Católica online: http://ec.aciprensa.com/wiki/S%C3%A1bado_Santo
- Dirección de mercados, ferias y plataformas. (2013) Mercado San Francisco, celebra su Centésimo Vigésimo Aniversario. Quito. Recuperado el 17 de noviembre del 2014 de: http://direcciondemercadosferiasyplataformas.blogspot.com/2013/08/mercado-san-francisco-celebra-su.html
- Ministerio de Turismo del Ecuador. 2014. El Arrastre de Caudas: “La purificación de los Pecados”: https://www.turismo.gob ec/el-arrastre-de-caudas-el-barrido-de-los-pecados-ceremonia-unica-de-quito/
- Landeta, D. (2014). Recorriendo los mercados de Quito. Recuperado el 20 de diciembre 2014 de: http://www.elcomercio.com.ec/tendencias/recorriendo-mercados-quito.html
- Semana Santa Quiteña. 2014. Recuperado el 30 de noviembre del 2014 de: http://quitosemanasanta.com/th_event/jueves-santo/
- Semana Santa 2014. Recuperado el 2 de enero 2015 de: http://www.ecuadorinmediato.com/index.php?module=Noticias&func=news_user_view&id=148164&umt=ritos_litfargicos_marcan_el_jueves_santo_en_quito
- Santa Clara e Iñaquito, Recuperado el 28 de diciembre 2014 de: http://patrimonio.elcomercio.com/patrimonio-contemporaneo/mercados-de-inaquito-y-santa-clara/historia#.VL58t9KG9qU



Empacando el arroz para la deliciosa preparación de Semana Santa



Luchando por conservar la tradición y la identidad cultural desde hace doce años por el Ecuador



Agradecimientos:

Un agradecimiento muy especial para todos los miembros de la Facultad de Gastronomía de la Universidad de las Américas, quienes contribuyen día a día con el proyecto Rescate de los Sabores Tradicionales del Ecuador para el desarrollo de nuestra Cocina Ecuatoriana.

Además a todos aquellos que con mucho esmero colaboraron a lo largo y ancho de todo el Ecuador...

Diego Terán
Fabio Antamba
Tania Drewniok
Luis Ushiña
Marco Bagua
Analía Cordero
Juan Carlos Solano
Juan Crespo Vintimilla
María Eulalia Crespo Vintimilla
Freddy Iturralde
Ena Moreno
Familia Benavides Moreno
María Cristina Cantos
Andrés Campaña
Juan Manuel Cedeño
Tomás López Armendaris
Manuel Olivares
Mónica Guadalupe
Narcisa Bagüi
Agustín Chávez
Carlos Larco

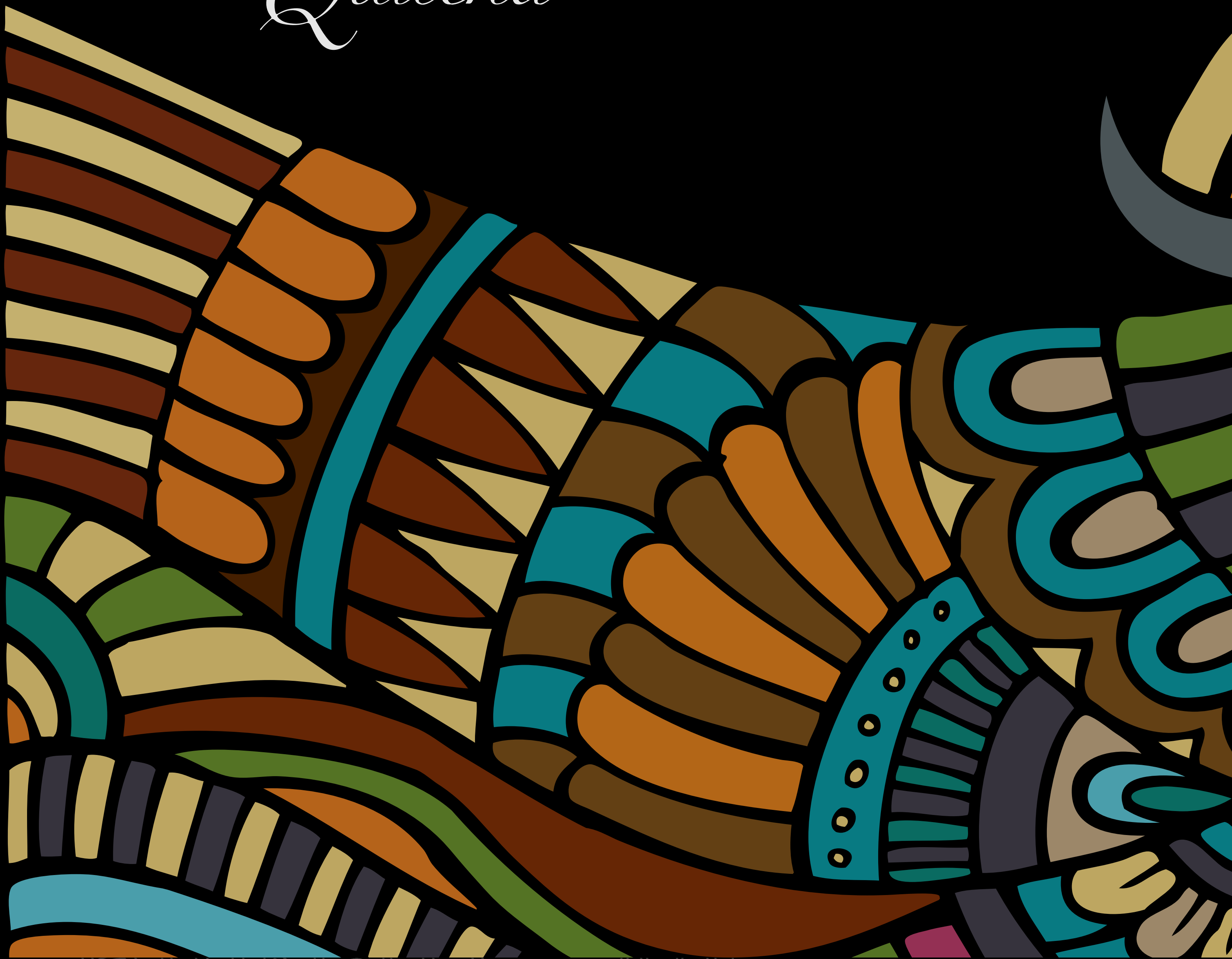


Orgulloso productor nacional de zapallo

LA

FANESCA

Quiteña






Festividades y rituales
para deleitar...
Rescate de los Sabores Tradicionales del Ecuador
QUITO
TURISMO